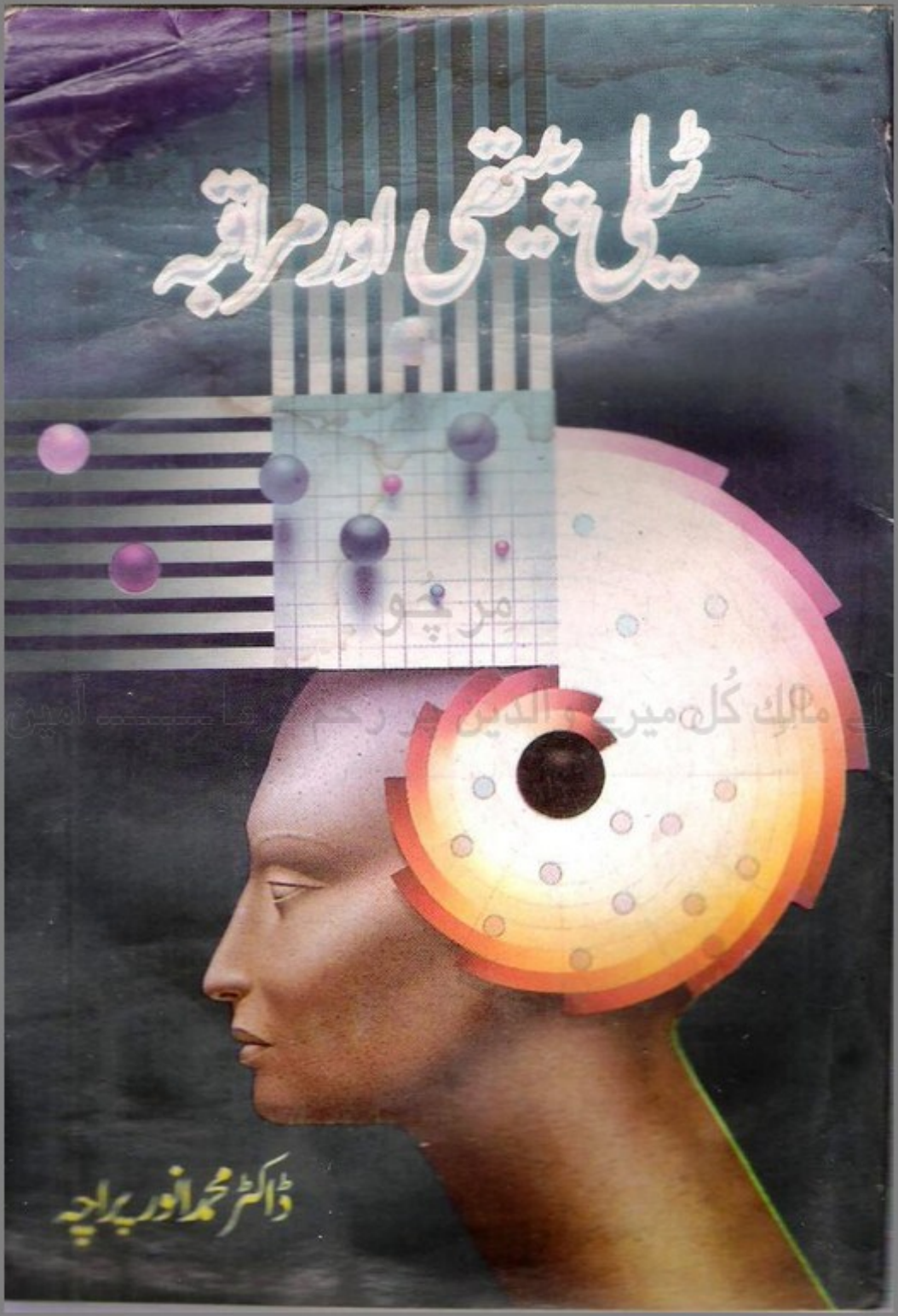
ٹیلی پیتھی اور مراقبہ



ڈاکٹر محمد انور راجہ

ٹیلی پیتھی کی تحقیق پر مبنی ایک کتاب

ٹیلی پیتھی اور مُراقبہ

مِرحُوم
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

مرتبہ: ڈاکٹر محمد انور پراچہ

شمع بک ایجنسی
نیو اُردو بازار
نوید اسکوائر
کراچی

جملہ حقوق بحقِ پبلشرز محفوظ ہیں

نام کتاب ..... ٹیلی پیتھی اور مراقبہ

....

پرنٹر ..... خالد پرنٹرز کراچی

پبلشرز ..... شمع بک ایجنسی کراچی

پیسٹنگ ..... ذکا اللہ بھٹی

قیمت ..... ۰۰/[redacted] روپے

فہرست

	عنوان	صفحہ
۱-	ٹیلی پیتھی کیا ہے ؟	۷
۲-	ٹیلی پیتھی اور اس کے عملی طریقے	۱۵
	اقسام	〃
	خصوصیات	۱۶
	ماحول	۱۷
	ڈبو ڈھونے کا طریق کار	〃
	منزل کا تعین	۱۸
	پہلی منزل	۱۹
	آسان عملی اور ذاتی مشقیں	〃
	پہلی عملی مشق	۲۱
۳-	ٹیلی پیتھی ایک علم / سائنس	۲۴
	سائنس کی مشقیں	۲۵
	توجہ۔	۲۷
	پاکیزگی اور صفائی۔	۲۷
	اعصاب۔ افکار	۲۸

	عنوان	صفحہ
۴	مظاہر فطرت۔	۳۴
	پودوں پر ٹیلی پیتھی کے اثرات	۳۵
	منتقل شدہ توانائی	۳۷
	روحانی موجودات	۳۹
۵	ٹیلی پیتھی کے خیالات کی تصویریں۔	۴۱
	بولتی ہوئی روح	۴۲
	جنتر منتر	۴۴
۶	ٹیلی پیتھی کے بنیادی اصول۔	۴۷
	محققی قوت پیدا کرنا	۴۹
	شمع بینی	۵۱
۷	ٹیلی پیتھی۔ جدید تحقیقات۔	۵۴
	خیالات کی تصویر کشی	۵۵
۸	ٹیلی پیتھی غیر معمولی حس ادراک اور روحانی قوتیں۔	۵۹
۹	ٹیلی پیتھی اور مراقبہ۔	۶۳
	تنتر لوگ	۷۰
	کشف	۷۱
	الہام	۷۲

	عنوان	صفحہ
۱۰	تحت الشعور اور اس کی مخفی قوت۔	۷۶
	ماہیت افکار	۷۷
	نورانی پیکر	۸۰
	توجہ اور اس کی طاقت	۸۳
۱۱	شمع بینی کے فوائد۔	۸۵
	احساس کمتری	۸۶
	ذہن کی صفائی	۸۷
	آزاد گوئی تحلیل نفس	۹۰ //
	تلازمۂ خیال	۹۱
	آزاد نگاری	۹۲

مرچو
یا مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

ٹیلی پیتھی کیا ہے؟
کیا یہ وجدان ہے؟
کیا اس کا واقعی کوئی وجود ہے؟
یہ کس طرح ظاہر ہوتی ہے؟
کیا اس کے لیے کوئی خفیہ عمل کرنا ہوتا ہے؟
کیا یہ کوئی تعمیری قوت ہے؟
کبھی آپ کو ایسا حیرت انگیز تجربہ ہوا ہے جو سمجھ میں نہ آ سکے؟

احمد لاہور گیا ہوا تھا۔ وہ جس کام کے سلسلے میں گیا تھا اس کے لیے ابھی چند روز اور قیام کرنا تھا۔ سہ پہر ۳ بجے اس کی طبیعت بہت گھبرائی۔ اسے بار بار یہ محسوس ہوا جیسے فرقان اسے آواز دے رہا ہے۔ وہ اپنے دس سالہ بچے فرقان سے بہت محبت کرتا تھا۔ وہ اپنا کام ادھورا چھوڑ کر پہلی پرواز سے واپس کراچی پہنچا۔ گھر پہنچتے ہی اسے معلوم ہوا کہ فرقان ایک حادثے میں زخمی ہو کر ہسپتال داخل ہے۔ احمد بدحواس ہو کر

ہسپتال پہنچا۔ اس کی بیوی نے روتے ہوئے بتایا کہ فرقان کا آپریشن ہوا ہے ابھی تک پورا ہوش نہیں آیا۔ بس بار بار آپ کو پکارتا ہے؟

فرقان جب صحت یاب ہو کر گھر آگیا تو احمد کی بیوی نے پوچھا "آپ کو حادثے کی خبر کس نے دی؟ میں نے تو سب کو منع کر دیا تھا۔"

احمد نے مسکراتے ہوئے جواب دیا "کسی نے بھی نہیں..... بس میری طبیعت گھبرائی اور ایسا محسوس ہوا جیسے فرقان مجھے آواز دے رہا ہے اور میں سب کام چھوڑ کر آگیا۔"

آپ اس تجربے کو کیا نام دیں گے؟

مارک ٹوئین (MARK TAWIN) جس نے ٹیلی پیتھی پر بہت کام کیا ہے، اپنے تجربے بیان کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

ایک رات جب وہ بستر پر لیٹا ہوا تھا اس کے ذہن میں اچانک خیال آیا۔ نیواڈا کی چاندی کی دکانوں پر ایک کتاب کیوں نہ لکھی جائے۔ کہانی کی تمام تفصیلات ایک تسلسل کے ساتھ ذہن میں آتی چلی گئیں یہاں تک کہ اس کے ذہن نے نام بھی تجویز کر لیا

THE GREAT BONANZA

مارک ٹوئین نے بستر سے اٹھ کر قلم اٹھایا اور کہانی مکمل کر لی۔ مسودہ تیار ہو گیا تو اسے اپنے ایک دوست اور رپورٹر کا خیال آیا۔ جو کبھی اخبار میں ساتھ کام کرتا تھا۔ اس نے یہ کہانی کا مسودہ اپنے دوست کو روانہ کرنے کا فیصلہ کیا اور اس

کے نام ایک خط بھی لکھ ڈالا۔ لیکن ڈاک میں روانہ کرنے سے قبل اس نے سوچا کہ پہلے اپنے پبلشر سے رابطہ کرے..... لیکن پھر ٹیلی پیتھی کی طرح ایک اور خیال ذہن میں بڑی شدت کے ساتھ کوندا کہ اس کا رپورٹر دوست اس سے خود رابطہ کرے گا۔ خیال اتنا شدید تھا کہ اس نے کتاب کا مسودہ اور خط اٹھا کر رکھ دیا اور اپنے پبلشر کو خط لکھ دیا۔

اس کا خیال درست نکلا اور نیواڈا سے اس کے رپورٹر دوست کا خط اور کتاب کے مرکزی خیال کا خاکہ بھی ساتھ ہی موصول ہوا۔ آپ حیران ہوں گے کہ مرکزی خیال کی تفصیلات ہی نہیں بلکہ کتاب کا نام بھی وہی تھا جو مارک ٹوئین نے سوچا تھا۔

چوں کہ دونوں کے درمیان خط و کتابت بھی کئی برس سے نہیں ہوئی تھی اس لیے فاصلے کے باوجود ایک ہی خیال کا بیک وقت دو ذہنوں میں پیدا ہونا اور ہر چیز میں اتنی حیرت انگیز یکسانیت کو ہم ٹیلی پیتھی اور ترسیل خیال (THOUGHT TRANSFERANCE) کے علاوہ اور کیا نام دیں گے۔

ذہنی ٹیلی پیتھی ایک ایسا ہی عمل ہے جس کی پیش گوئی نہیں کی جا سکتی۔

اس کی مثال ہم دو جان سے دے سکتے ہیں..... خیالات بیک وقت ایک دوسرے ذہن کو اسی طرح ترسیل ہوتے ہیں جیسے ٹیلی گراف کے ذریعے کیا آپ نے فضا کے ذریعہ اپنے خیالات کی ترسیل کا تجربہ کیا ہے؟ آپ کسی ایسے شخص کو منتخب کریں جس کی پشت آپ کی جانب ہے۔ وہ خواہ سڑک پر چل رہا ہو یا کسی جگہ بیٹھا ہوا

ہو۔ آپ اپنے خیال کی تمام تر توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ پوری شدت کے ساتھ اپنے خیال کے ذریعہ اس سے کہیں کہ میری طرف دیکھو۔ خیالات کی اتنی توانائی جب اسکے ذہن کے نشانے پر ٹکرائے گی تو اس کے ذہن کو خود بخود تحریک ہوگی اور وہ پلٹ کر آپ کی طرف دیکھے گا۔

مابعد النفسیات کے ماہر بیرن فرزن نے ذہنی ٹیلی پیتھی کی قوت کا مظاہرہ آنکھوں کے ذریعہ کیا۔

وہ مجمع میں سے کسی ایک شخص کو منتخب کر لیتے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعہ یہ حکم ترسیل کرتے کہ میری طرف دیکھو۔ وہ شخص یقینی طور پر سر گھما کر ان کی طرف دیکھتا جو اس بات کا ثبوت ہوتا کہ اس نے فوراً پیغام وصول کر لیا ہے۔

میں نے بھی بیرن فرزن کے اس طریقے کی مشق کی اور کامیابی حاصل کی۔ اس کے لیے مسلسل مشق کی ضرورت ہوتی ہے ..... اور پھر بھی ضروری نہیں کہ ہر شخص اس میں کامیاب ہو جائے کیونکہ یہ وہ حسی قوت ادراک ہے جو ہر ایک میں اتنا توانا نہیں ہوتی ہے۔

اس قوت کی آزمائش کے لیے سٹرک مناسب جگہ ہے کیونکہ یہاں اجنبی افراد پر آپ اپنی قوت کا امتحان کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بس یا کسی اجتماع کا مقام جہاں آپ سامنے بیٹھے ہوئے افراد میں سے کسی ایک کو اپنے تجربے کے لیے منتخب کر سکتے ہیں۔

آپ جس کو بھی منتخب کریں اس سے اپنے ذہن کے ذریعے بات کریں۔ آپ کی نگاہ اس کے سر پر مرکوز ہو۔ پوری توجہ کے ساتھ۔ اب آپ دیکھیں گے کہ وہ مڑ کر آپ

کی طرف مزور دیکھے گا۔

ذہنی ٹیلی پیتھی کے ذریعے بعض تجربات افسانوں کی طرح مشہور ہیں۔

امریکہ کا ایک مشہور مقرر بلی سنڈے (BILLY SUNDAY) ہر تقریر سے پہلے آئینے کے سامنے بیٹھ کر مشق کیا کرتا تھا۔ وہ آئینے کے سامنے اسی طرح چیختا، دھاڑتا اور ڈرامائی تاثر کے انداز اختیار کرتا جیسے سامعین کے سامنے کھڑا تقریر کر رہا ہو..... اس طرح وہ ایک ایک لفظ اپنے لاشعوری ذہن پر نقش کر لیتا تھا تاکہ بروقت اسے یاد آ سکے۔ اس کے بہترین خطیب ہونے کا یہی راز ہے جس سے وہ اپنے سامعین کو مسحور کر لیا کرتا تھا۔ کارڈسو (CARUSSO) کا شمار دنیا کے بہترین موسیقاروں میں ہوتا ہے۔

وہ بھی اپنی ڈریسنگ ٹیبل کے آئینے کے سامنے بیٹھ کر گانے کی مشق کیا کرتا تھا۔ وہ پوری آواز کے ساتھ بار بار یہ گاتا تھا "میں کارڈسو ہوں..... میں کارڈسو ہوں" اس طرح وہ اپنی عظمت کا تصور اپنے لاشعوری ذہن میں مرتسم کر لیا کرتا۔ بلاشبہ وہ ایک عظیم موسیقار تھا۔

ڈنٹجر (DUNINGER) ٹیلی پیتھی میں مہارت کی ایک مثال ہے وہ پوشیدہ چیزوں کی تفصیلات اسی قوت کے ذریعہ بے نقاب کر دیتا تھا۔ اسٹین میز (STEINMETZ) نے ایک انجن ایجاد کیا۔ اس انجن کا ڈیزائن کاغذ میں لپیٹ کر ایک ڈبے میں بند کر دیا۔ اس تمام تر احتیاط کے باوجود ڈنٹجر نے ٹیلی پیتھی کی قوت سے انجن کی تمام تفصیلات مجمع کے سامنے بتلا کر سب کو حیران کر دیا۔

ڈنتجر کی داستان بڑی حیرت انگیز ہے اس نے یہ مہارت اپنے اسکول کے زمانے میں ہی پروان چڑھالی تھی۔

وہ پڑھائی میں تو کمزور تھا۔ حساب تو اسے بالکل نہیں آتا تھا۔ اس مضمون میں وہ سب سے پیچھے تھا لیکن ایک دن اس میں حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوئی۔ معجزاتی طور پر اس نے تمام سوالات درست حل کر دیئے۔ جب اس نے یہ بتلایا کہ اس نے گھر حساب کی کوئی مشق نہیں کی تھی تو اس کے استاد کو بڑی حیرت ہوئی۔ جب اس نے ڈنتجر سے پوچھا کہ اس نے سوالات کیسے حل کیے تو ڈنتجر نے جواب دیا۔ "اندازے سے، بس میں نے اپنے ذہن میں سوچا اور جوابات خود بخود آتے چلے گئے ..... "اس کے علاوہ وہ کچھ نہ بتا سکا۔

دراصل ڈنتجر نے کلاس میں صرف یہ کیا تھا کہ آگے بیٹھے ہوئے ذہین طلبہ کے ذہن پر دستک دی تھی اور ان کے ذہن کو پڑھ کر سوالات کا حل معلوم کر لیا تھا۔ اس وقت اس کو یہ نہیں معلوم تھا کہ اس کی یہ حیرت انگیز صلاحیت پروان چڑھ کر زندگی میں کتنا کام آئے گی۔ لیکن جیسے جیسے اس کو اپنی اس صلاحیت کا تجربہ ہوتا گیا۔ وہ کامیابی کی منزلیں طے کرتا گیا۔ اٹھارہ برس کی عمر میں اس نے اپنی اس صلاحیت کا پہلا تجربہ بالغ افراد پر کیا اور اسٹیج پر یہاں بھی اس نے اسی تکنیک کے ذریعہ اسٹین میئر کا ذہن پڑھ کر لوگوں کو حیران کر دیا۔ وہ حاضرین کے سوالات کو سنتا اور ان کے ذہن کو پڑھ کر درست جواب دے دیتا۔ یہ ٹیلی پیتھی کی قوت کا اعلیٰ ترین کرشمہ تھا۔ لوگ اس کی صلاحیت پر

حیران رہ جاتے۔

ذہنی ٹیلی پیتھی کے تجربے اور مشق کے لیے آپ میں بھی اپنی صلاحیتوں پر مکمل اعتماد ہونا چاہیئے۔ اس علم میں کامیاب ہونے والوں میں اعتماد کی قوت اپنے کمال پر ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے عمل کی صلاحیت پر کامل یقین نہ ہو تو آپ کرسی سے اٹھ کر کمرے سے باہر نہیں جا سکتے۔ اپنا منہ کھول کر زبان سے الفاظ ادا نہیں کر سکتے۔ آپ اس یقین اور اعتماد کے بغیر کچھ بھی نہیں کر سکتے۔

ذہنی ٹیلی پیتھی اسی داخلی انداز میں پروان چڑھتی ہے۔ ہر انسان میں وجدان کی قوت ہوتی ہے، کسی میں کم اور کسی میں بیش، ذہن میں ایک خیال کوندتا ہے۔ ایک احساس بالکل الہامی انداز میں زندہ ہوتا ہے۔ آپ کو پہلے سے اس کی بالکل توقع نہیں ہوتی۔ وہ جو محاورہ ہے کہ "شیطان کا تصور کیا اور وہ حاضر ہو گیا" اس لحاظ سے بالکل درست ہے۔

آپ نے کسی شخص کے متعلق سوچا اور وہ سامنے آموجود ہوا۔ کسی کو فون کرنے کا خیال ذہن میں آیا۔ فون کی گھنٹی بجی اور اس کی آواز سنائی دی، دور دراز بیٹھے کسی دوست کو خط لکھنے کا ارادہ کیا۔ آپ کا خط ڈاک میں سپرد ہوا اور دوسرے دن اسی دوست کا خط موصول ہو گیا..... یہ سب معجزہ نہیں خیالات کی ترسیل کا کرشمہ ہے جسے ہم ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔

آپ کا ہر خیال..... بشرطیکہ وہ تربیت یافتہ ہو..... ذہنی ٹیلی پیتھی کی منزل کی سمت آپ کے سفر کو آگے بڑھاتا ہے۔

ذہنی ٹیلی پیتھی آپ کی زندگی میں ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہ آپ کو ذہنی قوتوں اور صلاحیتوں کے درجہ کمال تک پہنچا سکتی ہے۔ کیسے .....؟

آپ کا ایک شعوری ذہن ہے ..... ایک لاشعوری ذہن ہے ..... اور ایک ماورائی شعور کا ذہن ہے جو شعور کی بلند ترین منزل ہے۔ شعوری ذہن اکیلا اس مقصد کو نہیں حاصل کر سکتا۔ آپ کو ان تینوں اذہان کا استعمال سیکھنا ہوگا اس میں ذہنی ٹیلی پیتھی کا تیر شامل کر دیجئے۔ آپ کی کمان میں صحت، ہم آہنگی، مسرت اور طمانیت کی دولت حاصل کرنے کی ہر صلاحیت آجائے گی۔

ٹیلی پیتھی اور اس کے عملی طریقے

تجزیہ

پروفیسر ہورنل ہارٹ نے خیالات کی ترسیل کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

اقسام

۱۔ ہپناسس کے ذریعے خیالات کی ترسیل

۲۔ اذکار تنبہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل

۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل

- جدید طریقے
- قدیم طریقے
- ذاتی طریقے

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... امین

اسی طرح پروفیسر ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (ESP PROJECTION) کی آٹھ خصوصیات بتائی ہیں۔

خصوصیات

۱۔ اشیاء اور واقعات کا تفصیلی مشاہدہ۔

۲۔ دور دراز فاصلے پر اس کا روحانی عکس نظر آنا۔

۳۔ عامل کو علم ہونا چاہیئے کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آرہا ہے اور اس کا معمول سے رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔

۴۔ خود عامل کو اپنا جسم (مادی) روحانی حالت سے نظر آنا یعنی اس کی روح کا جسم سے باہر جا کر مادی جسم کو دیکھنا۔

۵۔ اس کو یہ احساس ہونا کہ وہ کسی دوسرے کے جسم پر قابض ہے۔

۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا یا تیرنا۔

۷۔ روحانی جسم کا مادی چیز مثلاً دیوار سے گزر جانا۔

۸۔ اس کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

انہوں نے سائنسی تحقیق کے ذریعے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ

۹۔ نمبر ایک قسم کے پروجیکشن میں نمبر ۱ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اشیاء اور واقعات کا تفصیلی جائزہ اور نمبر ۲ سے ۸ تک کی خصوصیات کے سلسلے میں یہ طریقہ کمزور ہوتا ہے۔

نمبر ۲ قسم کے پروجیکشن میں یعنی ارتکاز توجہ کے ذریعے نمبر ۲ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے اور بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

ماحول

ٹیلی پیتھی کے عملی تجربے کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا بہت ضروری ہے عامل اور معمول کو ٹیلی پیتھی کے عمل کے بارے میں معلومات کا ہونا لازم ہے عامل اور معمول کا ذہن سکون اور آسودگی کی حالت میں ہونا چاہیئے۔ وہ جگہ جہاں آپ عمل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ شور و غل سے پاک ہونی چاہیئے۔ اس سلسلے میں ہم تفصیل گذشتہ صفحات میں بتلا چکے ہیں۔

اب آیئے ماہرین کے بتلائے ہوئے طریقہ کار کا مطالعہ کریں۔

ڈیلوڈ ہوئے کا طریق کار

ہم نے ڈیوڈ ہوئے کے ترتیبی طریقوں کے بارے میں آپ کو پہلے ہی تمام تفصیلات بتادی ہیں۔ آپ کو چاہیئے کہ ٹیلی پیتھی کی عملی مشق سے پہلے ان کا دوبارہ مطالعہ کر لیں۔

ہوئے نے واضح طور پر کہا ہے کہ ای ایس پی صرف حسی ادراک نہیں ہے بلکہ انسانی نفس کا ایک مکمل حصہ ہے۔ ہم اس کو لے کر پیدا ہوتے ہیں لیکن بہت کم افراد اس قوت کو

استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں یہ قوت مندمل پڑ کے رہ جاتی ہے۔

منزل کا تعین

یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ ٹیلی پیتھی کے استعمال میں آپ کہاں تک کامیاب ہو سکتے ہیں پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس وقت آپ کس منزل تک پہنچے ہیں۔ اس لیے پہلے آپ کو ابتدائی تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرنی چاہیئے۔ جب آپ کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ کی نفسی قوت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اور حسی ادراک ابتدائی منزلوں کو کامیابی کے ساتھ سر کر چکا ہے تب عملی مشق کی منزل میں قدم رکھیئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گھر کے افراد اور دوستوں کے ساتھ مشق کیجئے۔ اب تک جو طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان پر باری باری تجربہ کر کے یہ اندازہ کیجئے کہ آپ کو کس میں زیادہ کامیابی ہوتی ہے۔ اس طرح ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں اور اجاگر ہوں گی اور جتنی بار آپ مشق کریں گے اتنی ہی آپ میں پختگی آتی جائے گی۔

بدقسمتی سے بیشتر لوگ ٹیلی پیتھی کو ایک تفریحی مشغلہ تصور کر کے سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس کی تکنیک سے زیادہ نتائج حاصل کرنے میں دل چسپی لیتے ہیں لیکن کوئی بھی علم اس طرح حاصل نہیں ہوتا۔ آپ پہلے ٹیلی پیتھی کو ایک علم تسلیم کیجئے اور جس طرح کسی اور علم کو سیکھا جاتا ہے اسی طرح علم پر بھی توجہ دیجئے۔

پہلی منزل

ٹیلی پیتھی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احساس ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا۔ لیکن جسے تیرنا نہیں آتا وہ پانی سے ڈرتا ہے۔ تیراکی کا فن وہ لوگ جلد سیکھ لیتے ہیں جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا اسی طرح ٹیلی پیتھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

آسان عملی اور ذاتی مشقیں

آئندہ جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً ریسیور نہ اٹھایئے ایک لمحہ رک کر فون کرنے والے کا تصور کیجئے۔ اپنی قوت ادراک کے ذریعے اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیجئے۔ کون فون کر سکتا ہے؟ اس بارے میں بہت زیادہ وضاحت میں نہ الجھیئے صرف یہ فیصلہ کیجئے کہ وہ گھر یا خاندان کے افراد میں سے کوئی ہے یا شناساؤں میں اور پھر ذہن میں جو فیصلہ کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسیور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ معلوم ہو جائے کہ کون ہے۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں تحریر کرتے رہیئے تاکہ اس ریکارڈ سے یہ اندازہ ہوتا رہے کہ آپ کی ادراکی حس و صلاحیت کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے۔ اس قسم کے تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے۔ نتائج بہتر ہوتے جا

رہے ہیں۔ بعض افراد کو اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ ان کے اندازے ابتدا ہی سے بالکل درست نکلتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت نے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کیجیے ایک لمحہ رکیے۔ ذہن میں فون کرنے والے کا تصور ابھرنے دیجیے۔ فون کا ریسور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ تصدیق ہو جائے کہ یہ تصور کس حد تک درست تھا اور پھر نتیجہ نوٹ کر لیجیے۔

اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کیجیے کہ فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے کیوں فون کیا ہے۔ اس کے لیے بھی وہی طریقہ دہرائیے اور یہ نتیجہ نوٹ کرنا نہ بھولیے۔

کچھ دنوں تک اس مشق کے بعد آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کر لینے کے اہل ہو جائیں گے۔ ادھر فون کی گھنٹی بجی اور ادھر آپ کے ذہن میں یہ تمام باتیں واضح ہو جایا کریں گی بلکہ ایک منزل ایسی آئے گی کہ آپ کو پہلے سے یہ اندازہ ہو جایا کرے گا کہ اب فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

"یہ ڈیوڈ ہوئے کا بنیادی فارمولا ہے جس سے ٹیلی پیتھی کی صلاحیت بڑھ سکتی ہے میں اس بات کی تصدیق کرتا ہوں کہ یہ بے حد مؤثر ہے کیونکہ میں نے خود اس کی مشق کی ہے صرف ایک ہفتے کی مشق کے بعد جس میں روزانہ آٹھ دس کالیں ہوتی تھیں میری

کامیابی کا تناسب دس فیصد سے بڑھ کر ۵۰ فی صد تک پہنچ گیا تھا یعنی میں فون کرنے والے کو فوراً شناخت کر لیا کرتا تھا اور ریسیور اٹھاتے ہی اس کی تصدیق ہو جاتی تھی۔"

جان گارڈن نے ان الفاظ میں ذاتی تجربے کی تصدیق کی ہے۔

اس مشق کا دوہرا فائدہ ہے اول یہ کہ ایک حد تک آپ میں ای ایس پی کا اعتماد پیدا کرتی ہے جو آپ کو آئندہ مشقوں میں بہت معاون ثابت ہوگا۔ دوسرے آپ نتائج کا جو ریکارڈ رکھتے ہیں اس سے یہ اندازہ ہوتا رہے گا کہ ٹیلی پیتھی کی صلاحیت آپ میں کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے اور اب تک آپ کامیابی کے کس درجے تک پہنچ چکے ہیں اس لیے آپ کی وہ نفسی قوت بھی اجاگر ہو کر سامنے آئے گی جس سے آپ اب تک بے خبر تھے لیکن اگر نتائج زیادہ امید افزا نہ بھی ہوں تو بھی یہ نہ بھولیے کہ یہ ابھی عمل کی ابتدا ہے اور آپ نے اس راہ پر ابھی پہلا قدم اٹھایا ہے جس پر اس سے پہلے کبھی سفر نہیں کیا تھا۔

پہلی عملی مشق

اب دوسری منزل کسی کو شریکِ کار بنا کر مشق کرنے کی ہے۔

آپ کا پارٹنر یا شریک کار کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہیے۔ یہ ہم پہلے بتا چکے ہیں۔ موزوں افراد کا انتخاب اس لحاظ سے کیجیے جس سے آپ کا قریبی تعلق اور ذہنی رابطہ ہو۔ اس کام کے لیے شوہر اور بیوی کا جوڑا سب سے بہتر ہوگا۔ بشرطیکہ

دونوں اسی ذہنی رابطے کے لیے دل سے رضامند اور تیار ہوں۔

اس کے بعد یہ فیصلہ کر لیجیے کہ آپ دس دن تک ٹیلی پیتھی کے پیغامات ارسال کرتے رہیں گے اور پھر اپنے ذہن کو ان پیغامات کے وصول کرنے کے لیے تیار کر لیجیے اس کے لیے پختہ قوت ارادی کی ضرورت ہے کیوں کہ عام طور پر لوگ بے سوچے سمجھے ذہن میں آنے والے خیالات کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور ان کو "بے ہنگم خیال" تصور کر کے بالکل توجہ نہیں کرتے۔ حالانکہ یہی خیالات جو اچانک ذہن میں ابھرتے ہیں ایک اشراقی پیغام (TELEPATHIC MESSAGE) ہو سکتا ہے جو آپ کے پارٹنر نے بھیجا ہے۔

فرض کر لیجیے کہ شوہر اپنے دفتر میں کام کر رہا ہے اور بیوی گھر میں کھانا پکا رہی ہے۔

بیوی کو خیال آتا ہے کہ اسے مکھن کی ضرورت ہے اور وہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے شوہر کو یہ پیغام دیتی ہے کہ واپسی پر مکھن لیتا ہوا آئے۔ چونکہ یہ پیغام ایک فوری اور عملی ضرورت سے تعلق رکھتا ہے اس لیے اس کو کاروباری ای ایس پی (PRAGMATIC ESP) کہتے ہیں اور یہ بے حد مؤثر ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں ایک فوری ضرورت کا احساس کارفرما ہوتا ہے۔

اس کی مختلف صورت بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً یہ کہ شوہر اپنی بیوی کو ٹیلی پیتھی رابطہ کے ذریعے پیغام دے کر کسی خاص کھانے کی فرمائش کرتا ہے اگر ایسا ہے تو اس بات کا

ضرور خیال رکھیے کہ یہ پیغام اتنا پہلے ارسال کیا جائے کہ بیوی کھانا تیار کر سکے (شوہر کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ کھانا پکانے کی تیاری کس وقت شروع ہوتی ہے۔)

دونوں صورتوں میں ٹیلی پیتھی کی یہ مشق بہترین اور مثالی ہوتی ہے کیوں کہ یہ آپ کی زندگی کے روزمرہ معمول سے تعلق رکھتی ہے اور جب اس میں کامیاب ہونے لگتی ہے تو زندگی میں ایک مفید اور کارآمد مقصد پورا ہوتا ہے اور ایک بامقصد ضرورت کی تکمیل ہو جاتی ہے اس کے علاوہ جہاں اس سے عملی ضرورت پوری ہوتی ہے وہیں شوہر اور بیوی کے درمیان ایک نیا اور گہرا جذباتی رابطہ بھی قائم ہوتا ہے ایک ایسا خفیہ رشتہ اور رابطہ جو ان کی ازدواجی زندگی کو ایک خاص مسرت عطا کرے گا۔

اس مشق کو کامیاب بنانے کے لیے چند بنیادی اصولوں پر قائم رہنا لازم ہے۔

ٹیلی پیتھی

ایک علم، ایک سائنس

ٹیلی پیتھی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔ جو یہ کہتی ہے کہ انسانوں میں مقناطیسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے جب کہ ان پراسرار مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارتکاز توجہ کی ضرورت ہے جس کے مختلف نام ہیں۔

پراسرار علوم اور ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد ذہنی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے۔

ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہی اس مقصد میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

اس کا مطلب ہے کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرتکز کر دیتا ہے۔ اس سے حواس خمسہ کے بجائے ادراک کسی بلند

تر روحانی میڈیم سے حاصل ہوتا ہے۔

ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے قدیم قومیں بھی اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک چیز پر نظر جما کر اپنے اوپر خود تنویمی (SELFHYPNOSIS) کی کیفیت طاری کر لیتے ہیں۔

خود تنویمی کی حالت میں ان کا ماورائی شعور حرکت میں آجاتا تھا۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیتے ہیں تو رفتہ رفتہ عملی شعور کی رو معطل اور مضمحل ہو جاتی ہے تو لاشعور کی کارفرمائی شروع ہو جاتی ہے اور تمام خارق العادت یعنی معجزے اور کرشمے پیدا ہو جاتے ہیں۔

کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے شعور برتر پیدا ہوتا ہے۔

جب کوئی نظر جما کر کسی چیز کو غور سے دیکھتا ہے تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہوتا ہے جس سے غدۂ نخامیہ حرکت میں آجاتا ہے اور عامل پر تنویمی بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔

سانس کی مشقیں

روحیت کے تمام ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے یہی وجہ ہے کہ یوگ میں متبادل طرز تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور

اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سانس کی مشقیں روشن خیالی کا باعث بھی ہوتی ہیں۔

کائنات میں جو ازجی ہمیشہ موجود رہتی ہے اسے ہم اپنی سانس کے ذریعے ہی اخذ کرتے ہیں۔ یہ ہماری ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی ساخت اور شعوری ہیئت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔

مشہور ٹیلی پیتھیٹ ڈاکٹر شانیک سانس کی مشقوں کے بارے میں لکھتے ہیں کہ جب ہم متبادل طرز تنفس کی مشقوں میں کچھ آگے بڑھتے ہیں تو سانس کی ہر لہر سے بدن میں کپکپاہٹ پیدا ہوتی ہے اور سر اور بدن دونوں بھاری ہو جاتے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ رگ پٹھوں میں خوابیدہ برقی رو کروٹیں لینے لگتی ہے۔

ڈاکٹر موصوف یہ کہتا ہے کہ یوگا میں رگ طرز تنفس کے بارے میں ایک طویل مضمون تحریر کیا ہے۔

ڈاکٹر روزن برگ نے بھی متبادل طرز تنفس اختیار کیا ہے۔ سانس کی مشقوں سے ہر انسان ذہنی اور قلبی پریشانی سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔ لکنت کے مریض ان مشقوں کے بعد اگر خود کو خاطر خواہ ترغیب دیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔

جن لوگوں پر اعصابی دورے پڑتے ہیں دل کی دھڑکن از خود تیز ہو جاتی ہے۔ کسی مسئلہ پر جم کر نہیں سوچ سکتے۔ کام کرتے کرتے جلد تھک جاتے ہیں کاہلی اور سستی کا شکار

رہتے ہیں۔ ایسے تمام امراض کے لیے تنفس کی مشقیں بہت ضروری ہیں۔

ڈاکٹر مونٹا نیلی اپنی تصنیف "انتقال افکار" میں لکھتا ہے کہ انتقال خیال کی مہارت کے لیے ضروری ہے کہ عصبی انتشار سے محفوظ رہا جائے۔

انتقال افکار کے لیے جو قوت درکار ہے اس کا سانس اور اعصاب سے بڑا گہرا تعلق ہے لہٰذا پہلے ان ہی دو چیزوں پر کنٹرول کرنا چاہیئے تاکہ پھیپھڑے اپنا کام سکون سے کر سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تناؤ پیدا کر سکیں۔

اگر اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر ٹھیک سے اپنا کام نہ کریں گے تو ہر مشق کا نتیجہ ناکامی کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

ماہرین ٹیلی پیتھی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے جو درجات اور مراحل طے کیے ہیں ان کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

توجہ

قوت توجہ پیدا کی جائے اور اس درجہ پیدا کی جائے کہ پلک جھپکنے میں محویت کا عالم طاری ہو جائے۔

پاکیزگی اور صفائی

دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلاظت سے صاف کر دیا جائے ان کو شیشے کی طرح چمکایا جائے۔

اعصاب

اپنے آپ کو اعصاب زدگی سے محفوظ رکھیں اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا
طریقہ یہی ہے کہ متبادل طرز تنفس کی مشقیں جاری رکھیں۔

افکار

ماہرین یوگا نے انتقال افکار کا درجہ بعد میں رکھا ہے اس کی مشقیں جلد
جلد کارآمد ثابت ہو سکیں۔

یوگی کہتے ہیں جب تک سانس سے کام نہ لیا جائے گا۔ خیالات و افکار پر کنٹرو
نہیں ہو سکتا اور جب خیال پر کنٹرول نہ ہوگا تو اس کے ذریعے کسی کو متاثر نہ کیا جا سکے گ
اور نہ ہی اس سے کچھ اخذ کیا جا سکے گا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی "انرجی" اپنی قوت کے سا
ہماری رگوں، پٹھوں اور شریانوں میں دوڑنے لگتی ہے لیکن اس کا رخ ایک سمت
رہتا ہے اور ہر طرف سے گھوم گھام کر اعصابی مرکز تک پہنچ جاتی ہے جہاں پہلے ہی ایک
زبردست قوت موجود ہوتی ہے۔ اس باطنی انرجی کی تمام کثافت اور غلاظت کو بھی اس
ساتھ باہر نکال لاتی ہے جو کر باہر خارج ہو کر کائناتی انرجی میں جذب ہوتی ہے اور اس
بعد اس کی چھان ٹھیک ہوتی ہے۔

تنفس کی مسلسل ضربوں کا یہ عمل جاری رہتا ہے یہاں تک کہ آخر میں باطنی ا

یدار ہو جاتی ہے۔ انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں۔

تنفس کے بعد جب انتقال افکار کی مشقیں شروع ہو جاتی ہیں تو خیالات خود بخود
لی کی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔

یوگا میں صرف متبادل طرز تنفس کی مشقیں موجود نہیں بلکہ اس قسم کی بعض دوسری
شقیں بھی ہیں جن کا تعلق اعصابی نظام سے ہے جن کی تشریح درج ذیل ہے۔

۱۔ نتھنوں کے ذریعے سانس لینا۔
۲۔ آنکھوں کی مشق
۳۔ کان کی مشق
۴۔ منہ کی مشق

مذکورہ بالا تمام مشقوں میں سے سانس لینے کی مشق کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔
اس کے بعد کانوں کی مشق بڑی اہمیت کی حامل ہے۔
یوگی آلتی پالتی مار کر ایک جگہ بیٹھ جاتا ہے۔ اس جگہ جتنی گہری خاموشی ہوگی اسی
در اس مشق کے لیے مفید ہوگی۔ مشق کرنے والے کو چاہیئے کہ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر
کھ لے۔
اس کا رخ شمال کی جانب ہو۔
آنکھیں بند کر لے۔
جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔

اپنی توجہ کانوں پر لگا دے۔

اس وقت مشق کرنے والے کو محسوس ہوگا کہ اس کے کانوں میں طرح طرح کی آوازیں گونج رہی ہیں۔

اب اس کی تمام تر توجہ ان آوازوں کو سننے پر لگ جانی چاہیے۔ جیسے کہ کائنات میں بکھری تمام آوازوں کو سننے لگے تو ان کا مفہوم بھی سمجھنے کی کوشش کرے۔

یہ مشق پانچ ہفتوں تک جاری رکھنی چاہیئے۔ تیسرے ہفتے ہی سے اس میں خاطر خواہ کامیابی حاصل ہو جاتی ہے۔

بعض ماہرین ٹیلی پیتھی کے نزدیک کان کی مشق کی بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ کیونکہ وہ آوازوں کے اس پھیلاؤ کو ٹیلی پیتھی کے روحانی میکانزم کا پھیلاؤ سمجھتے ہیں جیسا کہ نیچے دیئے گئے ڈایاگرام سے ظاہر ہے۔

اسی ڈایاگرام کو نامور ٹیلی پیتھیٹ ڈاکٹر روزن برگ نے اس طرح سے ظاہر کیا ہے۔

سانس لینے کے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

(ممتاز ٹیلی پیتھیٹ ڈاکٹر روزن برگ کی مشق)

ڈاکٹر موصوف یہ کہتا ہے کہ سانس کی مشق کرنے والے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ کھلی فضا میں کھلے آسمان کے نیچے سانس کی مشق کرے۔

یہ مشق ایک ایسے کمرے میں بھی انجام دی جا سکتی ہے جہاں تازہ ہوا کی آ

رفت ہو۔ یہ مشق آلتی پالتی مار کر سرانجام دینی چاہیئے۔

عامل دائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچے۔

دل میں دس تک گنتی کرے۔

دس سیکنڈ سانس اندر کھینچتا رہے۔

چند سیکنڈ سانس کو اندر روکے اور پھر دائیں نتھنے ہی سے سانس کو خارج کرتے ہوئے دل میں دس تک گنتی کرے۔

چند سیکنڈ کے وقفہ کے بعد بائیں نتھنے سے بھی ایسا ہی کرے۔

ممتاز ٹیلی پیتھیٹ ڈاکٹر ڈیکارٹ ڈبرس کی مشق۔

عامل کھلے آسمان تلے کسی صاف ستھری جگہ شمال کے رخ بیٹھ جائے۔

اس کے لیے دریا کا کنارہ، کوئی باغ، پر فضا پارک نہایت موزوں جگہ ہے۔

ویسے اپنے مکان کے صحن میں آسمان کے نیچے بھی یہ مشق جاری رکھی جا سکتی ہے۔

صبح، شام یا رات کا کوئی وقت اس کے لیے منتخب کر لیا جائے۔

صبح پو پھٹنے سے پہلے کا وقت اس کے لیے نہایت موزوں ہوتا ہے جسے لوگ پربھات کہتے ہیں۔

سب سے پہلے عامل اپنی دونوں آنکھیں بند کرے۔

اب دونوں پاؤں آپس میں ملائے۔

اس کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے ناک کا دایاں نتھنا بند کرے

اور بائیں کھلے نتھنے سے تازہ ہوا اندر کھینچئے اور مسلسل کھینچتا رہے۔ یہاں تک کہ سانس کی آمد خود بخود بند ہو جائے۔

اس کے بعد داہنے ہاتھ کی چوتھی انگلی اور چھنگلی ملا کر اس سے بایاں نتھنا اچھی طرح بند کرے۔

انگوٹھے سے دایاں نتھنا اسی طرح بند رہے اور اس وقت تک سانس خارج نہ کریں جب تک دم گھٹتا محسوس نہ ہو۔

اب انگوٹھا ہٹا لیں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کر دیں۔

آپ کو چاہیئے کہ سانس اس وقت تک خارج کرتے رہیں جب تک کہ تمام سانس ختم نہ ہو جائے۔

یہ مشق روزانہ آٹھ دس مرتبہ کریں۔

یہ اپنے آپ کو سادھنے کی بڑی اچھی مشق ہے۔

ایسی مشقوں سے استغراق کا عالم پیدا ہوتا ہے۔

استغراق کا عالم ہو یا خواب کی حالت۔ دونوں میں بڑی گہری مماثلت اور مشابہت پائی جاتی ہے۔

ایسی حالت میں اونگھ طاری ہوتے ہی بالعموم خواب کے مناظر عامل کے سامنے آجاتے ہیں۔

ایک فلم سی باطنی آنکھ کے سامنے چلنے لگتی ہے۔

اس فلم کی نمائش اختیاری نہیں ہے۔

اس کی نمائش غیر اختیاری ہوتی ہے۔

جس طرح ہم خواب دیکھتے ہوئے مختلف مناظر کا انتخاب نہیں کرتے بلکہ وہ خود اپنی رو میں گزرتے چلے جاتے ہیں۔

ارتکاز توجہ کی مشقوں میں مشہور یعنی نقطۂ توجہ کی حیثیت پردہ فلم کی ہوتی ہے۔

اس میں لاشعور پروجیکٹر کا کام کرتا ہے۔

مرچو
یا اللہ کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

مظاہر فطرت

ٹیلی پیتھی کے ماہرین نفسیات خوابوں کے تجزیئے کا طریقہ اپناتے ہیں تو انہیں پتا چلتا ہے کہ شبیہوں اور خیالات کے سیلاب کے درمیان جو کہ دراصل لاشعور کی کارفرمائیاں ہوتی ہیں، ایسی شبیہیں اور تاثرات بھی موجود ہیں جن کا دوسروں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اور حالانکہ ماہرین انہیں کہیں کہیں فٹ کرنے کی سرتوڑ کوشش کرتے ہیں مگر بعض مفرد خیالات ایسے ضرور بچ رہتے ہیں جو باقی خواب کی تصاویر سے ہم آہنگ نہیں ہونے پاتے۔ متعدد صورتوں میں یہ تاثرات بعض ایسے افراد سے مربوط پائے گئے ہیں جو ان سے مذہباتی تعلق رکھتے ہیں اور اکثر ان ہی کی لاشعوری خواہشیں ہوتی ہیں جو خواب دیکھنے والے کو حالت نیند میں گھیر لیتی ہیں اور اس کے لاشعور میں سے گزر کر خواب کے میڈیم کے ذریعے ظاہر ہوتی ہیں۔

اس کلیہ کو مدنظر رکھ کر بعض یقینی تجربات ایسے کئے گئے جس میں ایک شخص نے عامل کی حیثیت سے تصاویر اور خیالات ایک محوخواب معمول کی طرف ارسال کیئے اور پھر اس بات کے مثبت ثبوت دستیاب ہوئے کہ یہ ٹیلی پیتھی کے پیغامات سوتے ہوئے معمول کو اس کے خواب میں نظر آئے۔ گو کہ اس کی شکلیں تجریدی صورتوں

میں بدل گئی تھیں۔ مگر ان کا تاثر اس پیغام کے سوا کچھ نہ تھا جو کہ بالارادہ بھیجا گیا تھا اکثر صورتوں میں معمول کو یہ باتیں جاگنے کے بعد بھی یاد رہیں اور جب اس نے اپنے خواب دہرائے تو انہیں اس پیغام سے مماثل پایا گیا۔

لیکن اگر ہم اپنے اطراف میں موجود اشخاص سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہمارے ذہنوں پر بیک وقت مختلف الخیال افراد کی اجتماعی فکریں حملہ آور ہوتی ہیں؟ یہ ایک دلچسپ سوال ہے جس کا تفصیلی جواب اس کتاب کی بساط سے باہر ہے تاہم ایک سرسری بحث دلچسپی سے خالی نہ ہوگی یہ بات ہم سب کے مشاہدے میں ہے اور یقیناً آپ بھی اس سے دوچار ہوئے ہوں گے کہ اکثر بعض افراد کے بارے میں ہمارا پہلا تاثر صحیح ثابت ہوتا ہے یا ہم انہیں سمجھنے میں غلطی نہیں کرتے۔ اسی طرح ہم اکثر بعض افراد کو خود سے متفق دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ یہاں مرحوم ایڈگر کیس کا ذکر بے محل نہ ہوگا جس کے تجربات کے دوران اس کا واسطہ بعض ایسے افراد کے خیالات اور پیغامات سے پڑا۔ جنہیں اس نے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ دوسرے لفظوں میں اس کا ذہنی رابطہ ایسے افراد سے قائم ہو گیا تھا جن کے بارے میں وہ کچھ نہیں جانتا تھا۔

پودوں پر ٹیلی پیتھی کے اثرات

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم روحانی طور پر صرف بنی نوع انسان سے منسلک ہوئے

کی بجائے کرۂ ارض پر پائی جانے والی ہر زندہ شئے سے منسلک ہوں؟ کیوں نہیں ہو سکتا جب کہ اکثر تجربات اس کا جواب اثبات میں دیتے ہیں! یہاں کچھ حالیہ تجربات کا ذکر ضروری ہے جو پودوں پر کئے گئے تھے اور جن سے یہ ثابت ہوا کہ پودے بھی اپنے اردگرد پائے جانے والے خیالات اور افکار سے متاثر ہوتے ہیں۔

بعض تجربات میں عامل نے یہ ذہنی تاثر دیا کہ وہ پودے کو جلانے جا رہا ہے اور جب پودے سے ایک آلہ لگا کر اس کی کیفیات نوٹ کی گئیں تو پتہ چلا کہ پودے پر بھی اس "خبر" کے وہی اثرات مرتب ہوئے ہیں جو کسی شخص سے متوقع کیے جا سکتے ہیں جس طرح کسی آدمی پر آپ کے اس ارادے کا اثر اچھا نہیں پڑے گا اور اس کا دوران خون تیز ہو جائے گا بالکل اسی طرح پودے پر مختلف طرح کے دباؤ اور کھینچاؤ وغیرہ نوٹ کئے گئے۔ یہاں پھر فطرت کے اس دعویٰ کی توثیق ہوتی ہے کہ تمام مظاہر فطرت ایک اکائی کی مانند ہیں یا یہ سب ایک ہی ذات کا پرتو ہیں اسی طرح ہمارے ان تجربات سے صوفیائے کرام کے فلسفہ "جزو کل" کی توثیق ہوتی ہے۔ یعنی ایک شئے جو ہم دیکھتے ہیں، اپنا انفرادی وجود نہیں رکھتی بلکہ کسی نہ کسی طرح ایک عظیم تر شئے سے منسلک ہے اور اسی کا ایک حصہ ہے۔

پراسرار علوم کے ماہرین اور ساحر حضرات ہمیشہ سے اس بات کے مدعی ہیں کہ آفاقی روشنی موجود ہے جو خیالات اور احساسات و جذبات سے عبارت ہے اور جس نے پوری دنیا کو اپنے گھیرے میں لے رکھا ہے بلکہ اس پورے نظام سے بھی پرے اپنا وجود رکھتی ہے اس طرح اس معنوف فضا میں زندگیاں وجود میں آتی ہیں اور حرکت

کرتی ہیں اور دنیا پر مسلط نورانی فضا دنیا میں پائی جانے والی زندگیوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔ یہاں تک کہ نام نہاد "مردہ" توانائیاں بھی کرۂ ارض پر پائی جانے والی زندگی کی اس عظیم تر اکائی سے الگ وجود نہیں رکھتیں شاید اس لیے ساحرین کا دعویٰ ہے کہ نورانی فضا کا یہ خطہ ایک ایسا علاقہ ہے جہاں مابعد الطبیعاتی توانائیوں کا سراغ لگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ یہ توانائیاں کرۂ ارض پر پائی جانیوالی زندگیوں پر کئی طریقوں سے اثر انداز بھی ہوتی ہیں۔

چنانچہ ہم مابعد الطبیعاتی توانائیوں کے خزانے کے منہ پر کھڑے ہیں اور چاہیں تو صدیوں کے آزمودہ نسخے کو بروئے کار لاتے ہوئے ان میں سے بیشتر کو اپنا اسیر کر سکتے ہیں۔ اکثر ایسا ہی ہوا ہے کہ بعض افراد روحانی تکنیکوں سے بے خبر رہتے ہیں اتفاقیہ طور پر ان قوتوں سے رابطہ کر لیتے ہیں ان سے کام لیتے ہیں یا نقصان اٹھاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر توانائیاں "شفا بخش قوتوں" کے نام سے موسوم ہیں اور اکثر افراد ان کو مختلف بیماریوں اور کمزوریوں سے شفا پانے کے لیے استعمال کرتے ہیں یہ شفا ایک ایسا پیچیدہ موضوع ہے کہ اس پر صرف محتاط تجربات ہی کر سکتے ہیں مگر ہم نے اس موضوع کو یہاں اس لیے چھیڑا ہے کہ ہمارا عقیدہ ہے کہ تمام شفا بخش توانائیوں میں ٹیلی پیتھی ایک لازمی عنصر ہے۔

منتقل شدہ توانائی

ایک مابعد النفسیاتی کانفرنس میں ایک ڈاکٹر نے ایک تھیوری پیش کی۔

جو اس کے ذاتی تجربات اور مشاہدات پر مبنی تھی اس کا کہنا تھا کہ اکثر مابعد الطبیعاتی شفا بخش قوتیں اس وجہ سے روبہ عمل آتی ہیں کہ وہ عامل کے ذریعے مریض کے جسم تک منتقل ہوتی ہیں اور پٹلی پیتھی ان توانائیوں کی منتقلی میں میڈیم کا کام کرتی ہے اس سلسلے میں "غیر موجودہ چارہ گری" ایک اچھی مثال کہی جا سکتی ہے جسے اکثر چارہ گر استعمال کرتے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ اس طرح جسم کی قدرتی شفا بخش قوتیں موصول شدہ قوتوں سے مل جاتی ہیں اور ان کے اشتراک سے اچھے اثرات جنم لیتے ہیں جو مریض کو جلد شفا بخش دیتے ہیں۔

بعض چارہ گر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ یہ توانائی مابعد الطبیعاتی توانائیوں کو ایک ترتیب میں لانے سے جنم لیتی ہے جب کہ دوسروں کا عقیدہ یہ ہے کہ یہ قوت انہیں خدا کی طرف سے ودیعت ہوئی ہے اور دراصل یہ خدائی قوت ہے جو ان کے ذریعے مریض کے جسم تک منتقل ہو رہی ہے جہاں تک اس دعویٰ کا تعلق ہے کہ تمام قوتیں منجانب اللہ ہیں دونوں مکتبۂ فکر اپنی اپنی جگہ درست ہیں مگر اس کو کیا کہا جائے کہ دونوں ہی اپنے اس موقف پر ڈٹے ہوئے ہیں کہ سچ صرف ان کے پاس ہے اور دوسروں کا دعویٰ جھوٹا اور باطل ہے بہرحال اس متنازعہ مسئلے سے قطع نظر کہ ان میں سے کون حق پر ہے اور کون ناحق پر ہے ایک ایسا مکتبۂ فکر بھی ہے جو دونوں مکاتب فکر کی توثیق کرتا ہے اور دونوں کے طریقہ ہائے علاج کو درست مانتا ہے اس کے ساتھ ہی یہاں اس کا تذکرہ بھی ضروری ہے کہ شفا بخش توانائیوں کے لیے ضروری نہیں ہے کہ وہ ہمیشہ

ہی پٹلی پیتھی کی لہروں پر سفر کریں ان کے علاوہ بھی وہ دوسرے طریقوں سے مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں۔

ابھی ہم نے جسم کی قدرتی شفا بخش قوتوں کا تذکرہ کیا تھا یہ پوشیدہ قوت جو ہمیشہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے سرگرم عمل رہتی ہیں، عظیم تر قوتوں کی حامل ہے اور ایسے جسمانی اثرات مرتب کر سکتی ہے جنہیں معجزوں سے تعبیر کیا جا سکتا ہے لہٰذا یہاں یہ کہا جا سکتا ہے کہ یہ پٹلی پیتھی کی ہی تحریک ہوتی ہے جو دراصل ان پوشیدہ قوتوں کو جگاتی ہے جن سے آدمی صحت یاب ہوتا ہے، یہاں پھر اس خدائی قوت کا قائل ہونا پڑتا ہے جس نے ان مخفی قوتوں کی تخلیق کی جن سے آدمی کام لے کر معجزاتی مظاہرے کرتا ہے کچھ عجب نہیں کہ خود اندرونی قوت بھی اپنی صلاحیتوں کے لیے بیرونی فضا میں پائی جانے والی نورانی فضا کی مرہون منت ہو۔

روحانی موجودات

میں پہلے بتا چکا ہوں کہ بعض چارہ گر اس بات کے مدعی ہیں کہ انہیں مابعد الطبیعاتی موجودات یا دوسرے لفظوں میں مؤکلوں کی خدمات حاصل ہیں جن کی مدد سے وہ شفا بخشی کا کام کرتے ہیں۔ اس طرح دوسروں کا دعویٰ ہے کہ انہیں بھی اپنے کام سرانجام دینے کے لیے پراسرار قوتوں کی تائید اور مدد حاصل ہے۔ اکثر حساس افراد ان عاملین کے زیر علاج ہوتے ہیں تو محسوس کرتے ہیں کہ عامل ان

کے بہت قریب، ان کے سرہانے موجود ہے جب کہ حقیقت یہ ہوتی ہے کہ عامل ان سے بہت دور ہوتا ہے اور ٹیلی پیتھی کے ذریعے ان کی مخفی قوتوں کو جگانے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی بے شمار مشاہدات ایس پی آر کے ریکارڈ سے دستیاب ہو جائیں گے۔ جن سے روحانی موجودات کا ہونا ثابت ہوتا ہے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ جس طرح روحانی فشار کی موجودگی ثابت ہے اسی طرح یہ بات بھی اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ ہم اپنے حقیقی جسم کے ساتھ ایک روحانی وجود بھی رکھتے ہیں جو اکثر ہم سے الگ بھی ہو جاتا ہے۔ ماہرین روحانیت اس پر قدرت رکھتے ہیں کہ وہ جب چاہیں اپنی جسمانی روح کو جسم حقیقی سے علیحدہ کر کے کسی کام کی تکمیل کے لیے جہاں چاہیں بھیج سکتے ہیں۔

ایک مشہور روحانی معالج ہیری ایڈورڈ اس جگہ سے میلوں دور دیکھا گیا ہے جہاں اس کا جسم حقیقی موجود تھا۔ ایسی ہی بعض مثالیں مذہبی کتب سے دستیاب ہیں۔ مثلاً یسوع مسیح کو بھی ضرورت مندوں کے علاج کے سلسلے میں اسی طرح ایک ہی وقت میں دو مختلف جگہوں پر دیکھا گیا ہے۔ اس طرح بعض مریضوں کی ان آرا کا اظہار ضروری ہے کہ جب وہ کسی روحانی معالج کے زیر علاج تھے تو نہ صرف یہ کہ انہیں معالج کے جسم روحانی سے واسطہ پڑا تھا۔ بلکہ ان کے خیال میں انہوں نے بعض ایسے روحانی اجسام بھی دیکھے ہیں جو معالج کے مددگار کی حیثیت سے کام کر رہے تھے۔

ٹیلی پیتھی کے خیالات کی شکلیں

ایسے خواتین و حضرات کی کمی نہیں ہے جو ٹیلی پیتھی پر کام کرتے ہیں اور اس سلسلے میں قطعی فکر نہیں کرتے کہ ٹیلی پیتھی کی ماہیت اور اس کی مختلف تھیوریاں کیا ہیں ان کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ ٹیلی پیتھی کام کرتی ہے جب کہ ایسے افراد بھی موجود ہیں جو یہ جاننے کے خواہش مند ہیں کہ یہ کس طرح کام کرتی ہے۔ موخرالذکر افراد کے لیے تحقیق کا وسیع میدان موجود ہے۔ مثال کے طور پر یہ سوال کہ خیالات کی شکلیں کیا ہیں جیسے عام ٹیلی پیتھی میں خیالات اندرونی سطح پر جنم لیتے ہیں اور مرتکز ہوتے ہیں اسی طرح یہ خیالات بھی اپنی مختلف شکلیں رکھتے ہیں اور اپنی نوعیت میں سے کسی شئے یا شخص سے منسلک ہو سکتے ہیں۔ ایک دفعہ مجھے ایک روحانی طور پر حساس خاتون سے ملاقات کا اتفاق ہوا۔ اس وقت وہ ایک مجمع میں موجود افراد کی خصوصیات بیان کر رہی تھی۔ ایک دوسری عورت کے بارے میں جب اس نے بہت تفصیل سے بات کی تو میں نے اس کی توجہ ایک شخص کی طرف مبذول کرائی جس کے خدوخال عام افراد سے مختلف تھے جب اس خاتون سے اس کے بارے میں دریافت کیا گیا کہ کیا وہ اسے جانتی ہے۔ اس نے کہا "کیوں نہیں، میں اس کو اچھی طرح جانتی ہوں" یہ ایک ناول کا مرکزی کردار ہے جو

میں لکھ رہی ہوں۔ میں نے اپنے ذہن میں اس کردار کی تشکیل کے لیے بہت وقت صرف کیا ہے۔ اس مثال کے مطابق ہمارے ذہنوں میں جو ماورائی خیالات جنم لیتے ہیں وہ درحقیقت اپنی فارم میں ماورائی نہیں ہوتے بلکہ یہ دنیاوی اجسام ہی میں جو اپنی ماہیت بدل لیتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے عام طبعی حواس بھی ایک بنیادی حس "لمس" کی بدلی ہوئی شکلیں ہیں۔ روحانی علوم میں، ہمارا خیال ہے کہ ٹیلی پیتھی بھی بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور باقی علوم اس کی ترقی یافتہ شکلیں ہیں۔

ابھی ہم نے کہا تھا کہ خیالات کی شکلوں کو اشیاء اور افراد سے منسلک کیا جا سکتا ہے اور جن اشیاء کے ساتھ "خیالات" منسلک ہوتے ہیں ان کو دنیا کے تقریباً تمام مذاہب میں مقدس گردانا جاتا ہے ان اشیاء کے مقدس ہونے کے ناتے ان سے یہ عقیدہ منسلک ہوتا ہے کہ وہ جس سے چھو جائیں اس پر آسمانی رحمتیں نازل ہوتی ہیں یا وہ بلاؤں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ یہاں مثالوں کی ضرورت نہیں آپ کو دنیا کے ہر عقیدے میں اس کی مثالیں مل جائیں گی۔ یہ اشیاء دراصل توانائیوں کا منبع ہوتی ہیں جو ان اشیاء کے لمس کے ذریعے دوسروں تک منتقل ہوتی ہیں اس طرح بعض ایسے افراد بھی مقدس خیال کیے جاتے ہیں جو مقدس شئے کا استعمال کرتے رہے ہوں۔ چنانچہ جو لوگ ان سے منسلک ہوتے ہیں فیض پاتے ہیں۔

بولتی ہوئی روح

یہ ایک اور طریقہ ہے جس کے ذریعے خیالات طبعی اجسام پر اثر انداز ہوتے ہیں

اور جسے بعد میں بہت شہرت ملی ہے۔ ذہنی دباؤ کی اکثر صورتوں میں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ کبھی کبھی محض توانائیاں جبری طور پر بھی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ یہ چیز غالباً ان کم عمر لڑکے اور لڑکیوں میں زیادہ تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں جو سن بلوغ میں قدم رکھ رہے ہوں۔ ان دنوں چونکہ وہ زیادہ حساس ہوتے ہیں لہٰذا بیرونی خیالات اور جذبات و احساسات کو زیادہ محسوس کرتے ہیں جو کہ ان دنوں ان کی مخصوص چال ڈھال اور شور وغیرہ کرنے کی عادت سے ظاہر ہوتی ہے اس کو ہم "بولتی ہوئی روح" کا مظہر کہہ سکتے ہیں۔ جو افراد ایسے نوجوانوں کے قریب رہے ہوں وہ جانتے ہیں کہ ان کا قرب بہت تکلیف دہ ہوتا ہے وہ ہر لمحہ اپنے آپ کو منوانے کی فکر میں مبتلا رہتے ہیں البتہ اگر نفسیاتی طور پر ان کی مدد کی جائے تو ان میں سے بیشتر کے راہ راست پر آنے کے امکانات ہو جاتے ہیں میں نے خود اس طرح کے درجنوں کیسوں کا مشاہدہ کیا ہے اور اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ اگر ایسے نوجوانوں سے ہمدردی کا رویہ رکھا جائے تو اکثر اس کے مفید نتائج نکلتے ہیں۔ اگرچہ اکثر مثالیں اس کے برعکس بھی پائی گئی ہیں اکثر صورتوں میں یہ بھی ہوا ہے کہ عوامل جدا پائے گئے مثلاً شعوری اور لاشعوری ٹیلی پیتھی کے اثرات جو کہ روحانی دنیا سے اثر انداز ہو رہے ہوں۔ نیز دوسرے ذہنوں کا ذہنی خلفشار بھی کسی کے ذہن کی پراگندگی کا باعث بن سکتا ہے البتہ جب نوجوانوں کے ذہنوں کو کھنگالا گیا تو پتہ چلا کہ ان کے اذہان نہ صرف دنیاوی اشیا سے متاثر ہوئے ہیں بلکہ انہیں بیرونی اثرات کی زد میں پایا گیا۔ ان میں سے بعض نوجوانوں کے اذہان

اس قدر حساس تھے کہ وہ مردوں کی ارواح کی زد میں آ گئے تھے جن میں سے اکثر بظاہر غیر انسانی وجود رکھتی تھیں۔ البتہ جہاں تک انسانی روحوں کا تعلق ہے میری رائے ہے کہ اس سلسلے میں بالکل مناسب رویہ رکھا جائے اور اس مخلصانہ خواہش کے ساتھ ان کے معمولات میں دخل دیا جائے کہ انہیں اس کی موجودہ حالت سے نجات دلائی جائے گی اور مخلصانہ خواہش ٹیلی پیتھی کے اس جال کو توڑنے کے لیے بہت کافی ہے جس میں یہ ارواح الجھی ہوئی ہیں۔

جنتر منتر

جنتر منتر اور اس کی افادیت کا سوال بہت پیچیدہ ہے۔ اگرچہ اس پر زمانۂ قبل از تاریخ سے عمل ہو رہا ہے مگر فی زمانہ انگلیکن چرچ میں راہبوں کی بڑھتی ہوئی تعداد اور اسی طرح پروٹسٹنٹوں کے یہاں مبلغین کی فوج ظفر موج یقیناً دل چسپی کا باعث ہے جو بجائے تبلیغ کے کام میں دل چسپی لینے کے جھاڑ پھونک اور جنتر منتر کا کام اپنائے ہوئے ہیں۔ جھاڑ پھونک کے اثرات اپنی جگہ، مگر یہ لوگ جس طرح اس کے مدعی ہیں وہ بہرحال مشکوک ہے۔

ماہرین روحانیت کے جھاڑ پھونک کے اپنے طریقے ہوتے ہیں۔ جو اتنے ہی موثر ہوتے ہیں جتنے کہ راہبوں کے اگر کبھی ایسا ممکن ہو جائے کہ ان دو مختلف مکاتب ہائے فکر کے افراد مل کر کام کریں تو اس کے نتائج یقیناً اچھے نکل سکتے ہیں۔

ہم نے یہاں تک ٹیلی پیتھی کا جو مطالعہ کیا ہے وہ درحقیقت بہت سرسری ہے اور قاری کو صرف یہ بتانا ہے کہ ٹیلی پیتھی کیا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے۔ یہ موضوع دراصل اپنی نوعیت میں بہت وسیع اور عمیق ہے اور یہ مختصر کتاب اس کی متحمل نہیں ہو سکتی تھی کہ اس میں مختصر معلومات فراہم کرنے کے علاوہ بھی کچھ بیان کیا جا سکے۔ تاہم یہ کوشش کی گئی ہے کہ اس موضوع پر موجود تمام ضروری اور مفید معلومات سے قارئین کو آشنا کر دیا جائے جو ان کے آئندہ مطالعے اور تجربات میں معاون ثابت ہو سکیں۔ غالباً اگر آخر میں یہاں یہ خاکہ پیش کر دیا جائے کہ اس موضوع پر کس قسم کی تحقیق مفید ثابت ہو سکتی ہے تو بہتر رہنمائی کی خاطر یہ بیان کرنے [illegible]

ہم سب کسی نہ کسی حد تک روحانی معاملات [illegible] ہیں ہم خود کو منفرد اور منفرد ہستیاں خیال کرتے ہیں۔ یہ ایک [illegible] یکسر غلط ہے ہم بظاہر ایک دوسرے سے الگ [illegible] کے سوا کچھ نہیں ہے اپنی ظاہری شخصیتوں سے پرے ہم اپنا سچا جوہر دریافت کر سکتے ہیں جو کہ اس سرزمین کائنات تک محدود نہیں ہے بلکہ یہ صرف اس کا مادی رخ ہے جس سے ہم واقف ہیں۔ اب جب کہ مختلف افراد میں مختلف قوتوں کا سراغ مل چکا ہے ہم کبھی اپنی روح میں جھانکنے کا موقع ملے اور تب ہی ہمیں پتہ چلا کہ ہمارا علیحدہ وجود فریب نظر ہے اور درحقیقت ہم سب [illegible] کا حصہ ہیں ہمارا علیحدہ وجود لاکھوں سال کی ماہیت قلب کا نتیجہ ہے جس نے ہمیں ایک دوسرے سے الگ کر کے خانوں میں بانٹ دیا ہے بہرحال شخصیت کے نقاب کے پیچھے ہمارا حقیقی وجود

ہے جو زندہ اور متحرک ہے اور جس کے بارے میں ہمارا ظاہری وجود بہت کم علم رکھتا ہے ہم اس کی بابت صرف اس وقت کچھ جانتے ہیں جب ہم اپنے لاشعور میں سے ہو کر اپنی روح کا سفر کرتے ہیں۔

ہمارے خیالات دراصل حقیقی خیالات کا عکس ہوتے ہیں۔ حقیقی خیالات کی دنیا قطعی الگ ہوتی ہے مگر ہم وقتاً فوقتاً ٹیلی پیتھی کے ذریعے اس دنیا سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں وقتی طور پر خود کو مادی دنیا کی پابندیوں اور کشاکش سے آزاد کرانا پڑتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کی تربیت کے بنیادی اصول

آیئے اب ہم پیغام بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کی تربیت کے معاملے پر غور کریں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ پیغام بھیجنے والے کو نہ صرف پیغام بھیجنے کی مشق کرنی چاہیئے بلکہ اُسے پیغام وصول کرنے کی بھی مشق کرنی چاہیئے۔ اس طرح پیغام وصول کرنے والے شخص کو بھی چاہیئے کہ وہ پیغام وصول کرنے کی مشق کے ساتھ ساتھ پیغام بھیجنے کی بھی مشق کرے۔

یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ٹیلی پیتھی کے عمل کے دوران بعض رکاوٹیں ایسی ہوتی ہیں جو پیغام بھیجنے والے کے مقابلے میں پیغام وصول کرنے والے کے کام میں زیادہ خلل ڈالتی ہیں کیونکہ خلل اندازی عامل کی نسبت معمول پر زیادہ اثرانداز ہوتی ہے۔

آیئے ہم مختصر طور پر عامل یعنی پیغام بھیجنے والے شخص کی تربیت کے بنیادی اصولوں پر غور کریں ٹیلی پیتھی کے ذریعے جو پیغام بھیجنا مقصود ہوتا ہے عامل اس پیغام کو اپنے شعور (CONSCIOUS MIND) سے اپنے تحت الشعور (SUBCONSCIOUS MIND) میں بھیجتا ہے۔ یہی اصول معمول یعنی پیغام وصول کرنیوالے پر بھی صادق آتا ہے لیکن اس کی ترتیب الٹ ہوتی ہے۔ یعنی معمول کا تحت الشعور پیغام کو وصول کرتا ہے اور وصول کرنے کے

بعد اس پیغام کو شعور میں بھیجتا ہے۔ جونہی یہ پیغام تحت الشعور کی حد کو پار کر کے شعور میں پہنچتا ہے معمول کو اس پیغام کا علم ہو جاتا ہے۔

جہاں تک بے ساختہ تحریر یا خود بخود لکھنے (AUTOMATIC WRITING) کا سوال ہے اس میں تقریباً یہی اصول کار فرما ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ ٹیلی پیتھی کے پیغام کی بے ساختہ تحریر میں شعور کی جگہ اعصابی نظام (MOTOR CENTRES) کام کرتا ہے یعنی معمول کا تحت الشعور پیغام وصول کرتا ہے اور یہ پیغام شعور میں پہنچنے کی بجائے اعصابی نظام میں تحریک پیدا کرتا ہے اور معمول پیغام کو شعوری طور پر وصول کئے بغیر اسے کاغذ پر تحریر کرنا شروع کر دیتا ہے، جب وہ تحریر مکمل کر لیتا ہے اور اس تحریر کو پڑھتا ہے تو اسے معلوم ہوتا ہے کہ اُسے ٹیلی پیتھی کے ذریعے ایک پیغام وصول ہوا تھا جسے اس نے بغیر سوچے سمجھے بے ساختہ طور پر تحریر کر لیا ہے۔

مندرجہ بالا تمام صورتوں میں تحت الشعور (SUBCONSCIOUS) ہی وہ مقام ہے جو ٹیلی پیتھی کا پیغام وصول کرتا ہے۔ چنانچہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام رسانی کی یہ صورت ہوئی کہ عامل پیغام کو اپنے شعور سے تحت الشعور میں بھیجتا ہے جہاں سے یہ پیغام معمول کے تحت الشعور میں منتقل ہوتا ہے اور پھر معمول کے تحت الشعور سے یہ پیغام اس کے شعور کی سطح پر ابھر آتا ہے اور اس طرح ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام رسانی کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔

مخفی قوت کو بیدار کرنا

اب یقیناً آپ کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہو گا کہ آخر وہ کونسا طریقہ ہے جس کے ذریعے ذہن کی مخفی قوت کو بیدار کیا جا سکتا ہے اور ذہن کے دو حصوں یعنی شعور اور تحت الشعور کا آپس میں رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے تاکہ تحت الشعور یا اس کا ایک حصہ ابھر کر شعور کی سطح تک پہنچ جائے۔

یہ کام جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پُرسکون حالت پر لانے اور سانس لینے کے ایک خاص طریقے کے ذریعے سرانجام دیا جا سکتا ہے۔ یہ طریقہ عام طور پر مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس طریقے کے تحت جو مشق کی جاتی ہے وہ اس نظریئے پر مبنی ہے کہ ایک عام آدمی اور خاص طور پر موجودہ دور کا انسان مسلسل طور پر اضطراب (STRESS) کی حالت میں رہتا ہے جس کی وجہ سے ذہن اور جسم کے درمیان ایک غیر ضروری تناؤ (TENSION) پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اگر جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ کر پرسکون حالات میں لایا جائے تو ذہنی اضطراب ختم ہو جائے گا اور ذہن پُرسکون ہو جائے گا۔ عام طور پر اضطراب (STRESS) کا سبب جذباتی حالت ہوتی ہے، اگر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پرسکون حالات پر لایا جائے اور سانس کی مشق کی جائے تو جذباتی حالت کو اعتدال پر لا کر اضطراب کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ جذبات کا سانس کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ اس بات کی سچائی پرکھنا

چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل تجربے کے ذریعے ایسا ممکن ہے۔

جب آپ جذباتی اضطراب کی حالت میں ہوں تو آہستہ آہستہ گہرا سانس لیں اور ہوا آہستہ آہستہ اپنے پھیپھڑوں کی گہرائی تک بھر لیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس خارج کریں اور اپنے پھیپھڑوں کو مکمل طور پر خالی کر دیں۔ یعنی ساری ہوا خارج کر دیں اگر آپ چاہیں تو اس طریقے میں ایک ترمیم کر سکتے ہیں یعنی جب آپ سانس کے ذریعے آہستہ آہستہ ہوا پھیپھڑوں کی گہرائی تک داخل کر رہے ہوں تو اس دوران آہستہ آہستہ ایک سے پانچ تک گنتے جائیں جب ہوا پھیپھڑوں کی گہرائی تک بھر جائے تو پھر رک رک کر ایک اور دو کہیں اور اس دوران ہوا کو پھیپھڑوں میں ہی روکیں۔ اس کے بعد اب ہوا کو خارج کرنے کا عمل شروع ہوگا۔ چنانچہ آپ پھیپھڑوں سے آہستہ آہستہ ہوا کو خارج کریں گے اور اس دوران پہلے کی طرح آہستہ آہستہ ایک سے پانچ تک گنیں گے جب سانس مکمل طور پر خارج ہو جائے اور پھیپھڑے خالی ہو جائیں تو آپ سانس نہ لیں اور رک رک کر ایک اور دو کہیں اور اس دوران پھیپھڑوں کو خالی رکھیں۔ اس کے بعد آپ ایک بار پھر پہلے کی طرح سانس کے ذریعے ہوا پھیپھڑوں میں داخل کرنا شروع کریں اور اس دوران رک رک کر ایک سے پانچ تک گنتے جائیں۔ اس طرح ایک بار پھر آپ سانس لینے، روکنے اور سانس خارج کرنے کے عمل کو پہلے کی طرح دوہرائیں۔

ایک منٹ تک سانس لینے اور خارج کرنے کی یہ مشق جاری رکھنے کے بعد آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپکی جذباتی حالت اعتدال پر آگئی ہے اور جذباتی اضطراب یا تو بالکل

ختم ہو گیا ہے یا بہت ہی کم ہو گیا ہے۔

سانس لینے کی یہ مشق اس اصول پر مبنی ہے کہ اگر کوئی شخص آہستہ آہستہ اور گہرے سانس لے رہا ہو تو اس کے جذبات میں اضطراب پیدا نہیں ہو سکتا۔ ہندو یوگیوں نے آج سے صدیوں پہلے اس اصول کو دریافت کر لیا تھا اور اس اصول کی بنیاد انہوں نے سانس لینے کے لیے کئی مفید مشقیں تیار کی تھیں جو برصغیر کے لوگوں کے لیے خاص طور پر مفید ہیں کیونکہ یہ مشقیں یہاں کے لوگوں کی جسمانی ساخت اور مزاج کے مطابق ہیں۔

شمع بینی

موم بتی کو چند لمحے تک جلنے دیں۔ یہاں تک کہ اس کا شعلہ متوازی ہو جائے اب کئی بار اپنی پلکوں کو جھپکائیں۔ جلدی جلدی، کیونکہ اس کے بعد کچھ دیر تک آپ کو بغیر پلک جھپکائے اس شعلہ کو گھورتا ہے۔ اس کے بعد پلک جھپکائے بغیر غور سے شمع کی لو کو گھورنا شروع کر دیں۔ اسی طرح بغور اس کے شعلے کو دیکھیں جیسے اس کا مطالعہ کر رہے ہوں۔ شعلے میں آپ کو رنگ برنگی روشنی نظر آنے لگے گی جو پہلے نظر نہیں آ رہی تھی۔ آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیں، یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر جل رہی ہے۔ عین مرکزی حصے میں جہاں تیسری آنکھ واقع ہے شعلے کو گھورتے رہیں۔

آپ کوشش کریں گے تو تیس سے ساٹھ سیکنڈ تک بلا پلک جھپکائے شعلے کو گھور سکیں گے۔ بہر حال جتنی دیر ممکن ہو گھورتے رہیں۔ پھر آہستہ سے آنکھ بند کر لیں، اچانک بند نہ کریں بلکہ بہت اطمینان کے ساتھ آہستگی سے۔ اس کے بعد نظروں کو اوپر نیچے گھمائیں لیکن پیشانی کے مرکز میں (تیسری آنکھ کے مقام پر) ساری توجہ مرکوز رکھیں۔

اگر آپ نے اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو اچانک یہ محسوس ہوگا کہ شمع کی لو آپ کے دماغ میں روشن ہے یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہوگی۔ آپ بالکل یہ محسوس کریں گے کہ موم بتی دماغ کے اندر روشن ہے جیسے آپ نے خود اسے وہاں روشن کیا ہے۔ اس کی رنگا رنگ روشنی سے آپ کو دماغ منور محسوس ہونے لگے گا۔ ایسا محسوس ہوگا کہ اندر صرف نور ہی نور بکھرا ہوا ہے۔ فرحت انگیز ٹھنڈی اور رنگین روشنی اور اب آپ اسے اپنی تیسری آنکھ سے گھور رہے ہیں جس کی پلک بالکل نہیں جھپکتی۔

اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ بڑی آسودگی محسوس کرنے لگیں گے۔ آہستہ آہستہ اطمینان کے ساتھ آنکھیں کھولیں۔ ممکن ہے عین اس لمحہ آپ کے ذہن میں اشراقی عکس اچانک ابھرے گا یا پھر خاکے نظر آئیں گے۔ ان کو واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو آپ پہچان سکیں ان پر پوری توجہ مرکوز کریں۔

ممکن ہے آپ کی پہلی کوشش کامیاب نہ ہو لیکن یاد رکھیئے کہ ٹیلی پیتھی اور دوسرے تمام روحانی علوم کو سیکھنے کے لیے پہلے چلنا سیکھنا چاہیئے پھر دوڑنا۔

پہلی مرتبہ جب آپ ذہن کی آنکھ میں کسی کو دیکھنا اور برقرار رکھنا سیکھ لیں گے پھر آہستہ آہستہ آپ میں ان تمام مناظر کو دیکھنے اور برقرار رکھنے کی مکمل صلاحیت پیدا ہو جائے گی جو آپ کی بصری آنکھیں نہیں دیکھ سکتی ہیں۔ دور دراز فاصلوں پر موجود افراد، چیزیں اور مناظر آپ اس طرح دیکھ سکیں گے جیسے وہ سب آپ کے سامنے موجود ہیں اور یہ قوت بتدریج آپ کو اس قابل بنا دے گی کہ آپ مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک بھی دیکھ سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی ۔ جدید تحقیقات

اس علم کی بنیاد رکھنے والے تین نامور افراد پروفیسر سجوک، فرینک پوڈمور اور ایف ایچ ڈبلیو مائرز ہیں۔ ان تینوں نے ۱۸۸۲ء میں برٹش سوسائٹی فار سائیکک کی بنیاد رکھی۔

"تکلم روحانی" کا مظاہرہ بھی ٹیلی پیتھی کی ایک شکل ہے۔ عامل اپنے ذہن کی قوت سے معمول کو یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی بھی ایک حقیقت ہے۔ یہ کوئی دل چسپ کھیل نہیں۔ ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ اس طریقہ کو ذہنی ٹیلی گراف کا نام دیا گیا ہے اور اس کی تحقیق کے نتیجے میں جو چیز سامنے آئی وہ فیرنوفون کے نام موسوم ہوئی۔

خیالات کی تصویر کشی:۔ ٹیلی پیتھی پر مسلسل تحقیق کے نتیجے میں ایک نئی دریافت سامنے آئی کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو THOUGHTOGRAPHY تھاٹوگرافی کا نام دیا گیا ہے۔ سبل لیک نے ڈاکٹر جولی ایزن بڈ کے ایک تجربے کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ میں اس فن کا پہلا تجربہ کیا گیا اور وہ پولارائیڈ کیمرے کے لینس پر صرف گھورتا رہا اور اس دوران وہ کچھ سوچتا رہا اس کا عکس کیمرے کی فلم پر نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔

اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچتی ہے کہ وہ دن دور نہیں کہ جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی کی جا سکے گی۔ روحانی رابطہ کی اس منزل بلند تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ۔

۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یکسوئی پیدا کرنے کی قدرت حاصل ہو۔

۲۔ آپ کا ذہن گرد و پیش سے بے نیاز ہو کر اپنے کام پر مکمل توجہ دے سکتا ہو۔

۳۔ آپ کا ذہن اپنے کام اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر مکمل قادر ہو۔

اس کے بعد آسن کا مرحلہ آتا ہے۔

دو زانوں ہو کر سیدھے بیٹھ جائیے۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو۔ سر بلند

اور نگاہ سامنے ہو۔ کچھ فاصلے پر شمع پہلے ہی روشن کر کے رکھ دیجیئے اور پھر پوری توجہ اور یکسوئی سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ توجہ ایک جگہ مرکوز کرنے سے پہلے آنکھوں میں چکاچوندسی محسوس ہوگی۔

آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ آپ اردگرد سے بیخبر ہوجائیں گے۔ ذہن مختلف قسم کے خیالات سے خالی ہوجائے گا اور آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی۔ یہ نظری ارتکازِ توجہ کی مشق کہلاتی ہے۔ اس کے لیے کسی مدت کی قید نہیں۔ ابتداء میں دشواری ہوگی لیکن آہستہ آہستہ یکسوئی پیدا ہوجائے گی اور آپ اس کے عادی ہوجائیں گے۔

اس مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں کوئی سناہٹ اور شوروغل سنائی دیتا ہے۔ کبھی خالی الذہن کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے اور ایسا سکوت محسوس ہوتا ہے جیسے سماعت ختم ہوگئی ہو لیکن آپ کو چاہیئے کہ اپنے حسی ادراک پر قابو رکھیں۔

ذہن کے بھٹکنے سے جو کیفیات پیدا ہوتی ہیں ان سے متاثر نہ ہوں اور اپنی توجہ حقیقت پر مرکوز رکھیں۔ یعنی اس بات پر کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ اس دوران لاشعور کا پیدا کردہ جو شوروغل سنائی دے گا اسے یوگا ستراں میں ستیاورتی کا نام دیا گیا ہے جس کے لفظی معنی بگولا کے ہیں۔ اس مشق کے دوران ذہن میں خیالات اٹھتے ہیں۔ جنہیں قابو رکھنا آپ کا کام ہے، کبھی آپ کو خیالی شکلیں نظر آئیں گی جو محض فریب

نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔

اس مشق کے لیے کسی خاص مدت کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ بعض افراد اس کو زیادہ دیر تک برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن بعض ایک گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کا تعلق آپ کی جسمانی صحت نفسیاتی پس منظر اور ذہنی توانائی پر ہے اس لیے ہر ایک کی مشق کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ بعض افراد میں اتنی غیر معمولی قوت اور برداشت بھی ہوتی ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے تک اس مشق کو جاری رکھ سکتے ہیں اس لیے مدت کا تعلق آپ کی اپنی ہمت پر ہے۔

اس مشق کے دوران جو کچھ نظر آتا ہے، وہ آپ ہی کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں جو تحت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور اکثر بڑے بھیانک ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ حقیقت سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس لیے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔ جب کہ آپ کو اس مشق کے ذریعے ذہن پر کافی کنٹرول ہوجائے گا۔ تو تحت الشعور کے شوروغل آپ کو پریشان نہ کر سکیں گے بلکہ آپ ان پر اس طرح قابو پالیں گے کہ یہ آپ کے ذہن سے ہم آہنگ ہوجائیں گے اور ذہنی توجہ کی کوشش اس حد تک کامیاب ہوجائے گی کہ آپ اپنی مرضی اور پسند کے مطابق خیالی تصویر تخلیق کر سکیں گے۔ آپ کسی حسین وجمیل پیکر کا تصور کریں گے اور وہ اس طرح سامنے ہوگا جیسے حقیقت میں موجود ہو۔ حالانکہ وہ صرف ایک خیالی پیکر ہوگا

آپ جس طرح چاہیں گے یہ خیالی تصویر عمل کرے گی۔ اس مشق میں جب آپ کو اس حد تک کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر آپ اس خیالی پیکر کی بجائے ایک حقیقی پیکر تخلیق کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے تو جب بھی یاد رہے گہری گہری سانس لینے کی عادت ڈال لیجئے۔

عام طور پر لوگ صبح سے شام تک کی مصروف زندگی میں بالکل نادانستہ طور پر جلدی جلدی اور چھوٹی چھوٹی سانسیں لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کی توانائیاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ سانس گہرے اور لمبے لینے کی عادت ڈالیں تو توانائیاں بڑھ جائیں گی اور اس کے لیے کسی محنت کی ضرورت نہیں۔ بس آج ہی سے یہ مشق شروع کر دیں۔ رفتہ رفتہ اس کی ایسی عادت پڑ جائے گی کہ یاد رکھنے کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔

ٹیلی پیتھی

غیر معمولی حسّی ادراک اور روحانی قوتیں

جب ہم ٹیلی پیتھی پر مطالعہ شروع کرتے ہیں تو چند اصطلاحات بار بار زیر مطالعہ آتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات ذہن الجھنے لگتے ہیں اس لیے آیئے ان اصطلاحات کا مفہوم اچھی طرح سمجھ لیں۔

انسان کی اعلیٰ ترین نفسیاتی یا روحانی قوت نے اسے ان تمام علوم پر قادر کیا ہے۔ جس کا ذکر ہم ٹیلی پیتھی کے موضوع میں پڑھتے رہے ہیں ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے۔

انسانی ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا کی ہیں۔ ان قوتوں کو پروان چڑھانے اور پہچاننے کی کوشش انسان ہمیشہ سے کرتا ہے اور اس کے باوجود آج بھی بہت سی ایسی قوتیں ہیں جس کو وہ پہچان تو سکتا ہے لیکن ان کی توضیح نہیں کر سکتا۔

غیر معمولی حسی ادراک E.S.P یعنی چھٹی حس کا تعلق بھی انسانی ذہن ہی سے ہے۔

اس طرح یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت ہیں جن کو پروان چڑھا کر غیر معمولی قوتیں بیدار کی جا سکتی ہیں اور یہ تمام علوم ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔

اس وضاحت کے بعد آپ ان تمام اصطلاحات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے یہ سب ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں اور ٹیلی پیتھی کے علم کو حاصل کرنے کا زینہ ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے عملی طریقوں کو سیکھنے کے لیے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جا سکتا ہے۔

پروفیسر رائن کے مطابق ای۔ ایس۔ پی کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم سے مل کر بنی ہے۔

۱۔ ٹیلی پیتھی۔ (ذہنی رابطے کا علم)

۲۔ پیش ادراک، یعنی مستقبل کی پیش گوئی۔

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی چیزوں کو کنٹرول کرنے کا علم، مشق روزانہ کرنی چاہیئے کامیابی چند دنوں میں بھی ممکن ہے اور ہفتے اور مہینے بھی لگ سکتے ہیں، آپ اس یقین کے ساتھ ابتدا کریں کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو سیکھ سکتے ہیں، ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناکامی کا خوف نکال دیں۔

اس کے بعد اپنے ذہن کو مستقبل میں لے جائیں، بظاہر یہ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے لیکن ایک مرتبہ کوشش کریں تو یہ مشکل آسان ہو جائے گی۔ پس یہ تصور کرنے کی ضرورت ہے۔ ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیں، واضح اور صاف جو کچھ نظر

آتا ہے اسے ذہن نشین کر لیں۔

مستقبل بینی کی صلاحیت اس کو کہتے ہیں کہ آپ آئندہ ہونے والے واقعات کی تفصیل یا تصویر اپنے پردۂ خیال پر دیکھ لیں۔ بالکل اسی طرح جیسے وہ واقعہ آپ کی نظروں کے سامنے پیش آ رہا ہے۔

آئندہ پیش آنیوالے واقعات کی جھلک ذہن میں کس طرح دیکھی جائے۔ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ اطمینان سے بیٹھ جائیں۔ جہاں آپ کی تنہائی میں کوئی حرج نہ ہو۔

ذہن میں مستقبل کا تصور پورے انہماک سے لائیں بالکل اسی طرح جیسے کوئی فوٹو گرافر کسی منظر کو اپنے فوکس میں لاتا ہے اور پھر اس کو واضح کر دیتا ہے، ذہن کے کیمرے سے جو کچھ نظر آ رہا ہے اسے اتنا واضح کریں کہ عکس صاف نظر آنے لگے، یہ جاننے کی کوشش کریں کہ منظر کہاں اور کس جگہ کا ہے، جو بھی واقعہ سامنے نظر آ رہا ہے ذہن سے پوچھئے کہ یہ کب پیش آنے والا ہے، مہینے یا سال کے بعد ذہن جو بھی جواب دے اسے زبان سے ادا کیجئے۔

اب اس جگہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں کہ جہاں کوئی نہ کوئی نشانی منظر میں آ سکتی ہے جس سے آپ پہچان لیں جو کچھ دیکھیں اسے زبان سے ادا کریں۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار رکھ مستقبل کی پیش گوئی کریں۔

اس مشق کے دوران بہت سے دھندلے عکس و نقوش ذہن میں آئیں گے جو فوراً غائب بھی ہو جاتے ہیں، کبھی کبھی یہ اتنی جلدی مٹ جاتے ہیں کہ یقین نہیں آتا کہ

کچھ دیکھا بھی ہے یا نہیں۔ ہزارہا افراد بغیر کسی مشق کے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا عکس دیکھ لیتے ہیں۔ یہ عکس اچانک ذہن میں آتا ہے اور سیکنڈوں میں مٹ جاتا ہے لیکن یہ مستقبل کی جھلک ہے، وہ سوچتے بھی نہیں۔

اس لیے آپ کو ردِ مزدی اقدام کرنے چاہئیں۔ جو کچھ دیکھیں دوسروں کے سامنے بیان کریں، کم از کم ایک سے زائد افراد کو بتلا دیں۔ دوسرے یہ کہ آپ اس کو مکمل تفصیل سے تحریر کر لیا کریں۔ اس کے لیے اپنی ایک ڈائری بنا لیں اور پھر جب کوئی واقعہ پیش آئے جو آپ کے ذہن کے عکس سے ذرا بھی مطابقت رکھتا ہو تو ڈائری نکال کر موازنہ کریں، اس طرح اندازہ ہو جائے گا کہ آپ میں مستقبل بینی کی صلاحیت کس حد تک ہے۔

اسی طرح آہستہ آہستہ آپ خود ایک انفرادی تکنیک سیکھ سکیں گے مثال کے طور پر آپ ایک ملک سے دوسرے اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم تک اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی اور مراقبہ

آپ کا واسطہ کبھی ایسے لوگوں سے پڑا ہوگا جن کی بے پناہ مقناطیسی کشش اور پُروقار شخصیت کے باعث آپ غیر ارادی طور پر ان کی طرف کھنچے چلے گئے ہونگے ان کی مسحور کن نگاہیں آپ کے دل میں سما گئی ہوں گی۔

اس وقت جی چاہتا ہے کہ ان سے قربت کے لمحات طویل سے طویل تر ہوتے جائیں، بعض لوگ بالکل حسین و جمیل نہیں ہوتے مگر نا معلوم کیوں دل ان کی طرف کھنچا ہوا ہی چلا جاتا ہے۔

دراصل ہر شخص کے جسم کے اردگرد ایک ہالۂ نور ہوتا ہے جسے مقناطیسی ہالہ بھی کہتے ہیں، یہ ہالہ نور جس قدر طاقتور ہوتا ہے اور جس قدر اس کی لہریں دور دور تک جاتی ہیں اسی قدر انسان کی شخصیت پرکشش، طلسماتی اور مسحور کن ہوتی ہے اور پھر جس قدر یہ ہالۂ نور کمزور، ناتواں اور ماندہ ہوتا ہے اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش دوسروں کے لیے کم تر ہوتی ہے یہاں تک بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی جی نہیں چاہتا۔

طاقتور ہالۂ نور بعض افراد میں پیدائشی طور پر قدرت کی طرف سے بھی ودیعت

ہوتا ہے مگر بعض اسے مختلف ریاضتوں سے طاقتور بنا لیتے ہیں۔

ہاں تو میں عرض کر رہا ہوں کہ یہ ہالۂ نور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنایا جا سکتا ہے جس میں سرِ فہرست ماہ بینی ہے جس طرح چاند کی کشش سمندر میں طوفان بپا کر دیتی ہے۔ ماہ بینی کی ریاضت انسانی دماغ کی سپر نارمل قوتوں کو بیدار کرنے میں بڑی اہمیت کی حامل ہیں۔

سحر اور جادو وغیرہ کے عمل بھی چاند کی تاریخوں کو مدِ نظر رکھ کر کئے جاتے ہیں مثلاً محبت و الفت کے عمل چاند کے پہلے ہفتوں میں کئے جاتے ہیں۔ بغض عداوت یا کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلاک کرنے کے عملیات چاند کی آخری تاریخوں میں کئے جاتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ بعض حساس افراد چاند کی اوّل تاریخوں میں خوش و خرم رہتے رہتے ہیں اور بے پناہ مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تاریخوں میں ان پر پژمردگی اور بے اطمینانی اور بے چینی چھا جاتی ہے۔

چاند خصوصیت کے ساتھ حساس لوگوں پر شدّت سے اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لئے حساس افراد ماہ بینی کی مشق سے بہت زیادہ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔

عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں مرتسم کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی سی حالت ہے جسے ہم کثیر الخیالی کی مشق کرتا ہے تو وہ کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر واحد الخیال بن جاتا ہے۔

جب توجہ سے کام لے کر تمام ذہنی خرابیاں جو وقتی حیثیت رکھتی ہیں معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا دور شروع ہو جاتا ہے۔

ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات، حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور ورثے نوادیوں کی طرح بسے ہوئے ہیں۔ ٹیلی پیتھی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔

جو یہ کہتی ہے کہ انسان میں مقناطیسی پُراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے۔ جبکہ ان پراسرار مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ارتکاز توجہ کی ضرورت ہے جس کے مختلف نام ہیں۔

۱۔ ارتکاز توجہ
۲۔ یکسوئی
۳۔ محویت
۴۔ استغراق
۵۔ مراقبہ

مراقبے کو انگریزی میں (MEDITATION) (میڈی ٹیشن) کہتے ہیں۔

پراسرار علوم اور ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد ذہنی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے۔ ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت پیدا کر لیتا ہے۔ وہی اس میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ جبکہ ارتکاز توجہ کا مطلب ہے کہ کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا بہاؤ (اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرتکز کر دینا) اس سے

حواس خمسہ کی بجائے ادراک کسی بلند تر روحانی میڈیم سے حاصل ہوتا ہے۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیتے ہیں تو رفتہ رفتہ عملی شعور کی رو معطل ہو جاتی ہے تو لاشعور کی کارروائی شروع ہو جاتی ہے اور تمام معجزے اور کرشمے اس سے پیدا ہوتے ہیں کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے شعور کامل یا برتر پیدا ہوتا ہے۔

مرکزی نقطہ جس پر نظر جما کر عمل کرنا ہے اس میں بڑی اہمیت رکھتا ہے اور وہ نقطہ شعوری عمل بڑا ہی محیط و بسیط اور پیچیدہ ہے فن یوگا کے دو بڑے مکتب فکر ہیں۔

۱۔ ہاتھا یوگا

۲۔ راجہ یوگا

ہاتھا یوگا کا تعلق جسم کی غور و پرداخت پر ہے۔

راجہ یوگا کا تعلق دماغی تربیت سے ہے۔

مختلف نفسیاتی اور روحانی امراض، منفی خیالات و جذبات اور تخریبی رجحانات سے کیسے بچا جائے۔ غصہ، غم افسردگی اور خوف سے کیسے نجات پائی جائے۔

مذکورہ بالا دونوں مکتبہ فکر الگ الگ اہمیت رکھتے ہیں ہر مکتبہ فکر کا یوگی اپنے آپ کو دوسرے سے برتر سمجھتا ہے۔

ہم نے اپنے من کی دنیا کی جھلک کبھی نہیں دیکھی۔ مختلف مراقبوں اور ریاضتوں سے ہم اس دنیا کی سیر کرتے ہیں اس کے اسرار و رموز سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے۔ لیکن انسان کو ان مخفی قوتوں اور توانائیوں کا علم تک نہیں۔ انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو ایک عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ بادشاہ ہے۔ کیسی ہے۔ اس پراسرار دنیا کی جھلک دکھانے کے لیے سب سے پہلے ہم یوگ آسن کی مشق پیش کرتے ہیں۔

جسے کنول آسن کہتے ہیں۔

دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی سربلند اور نظر بالکل سامنے ہو اور پھر پوری یکسوئی سے اپنی نظر جما دیں۔ یہ نظری ارتکاز توجہ کی مشق کہلاتی ہے۔

اس دوران لاشعور کی پیدا کردہ جو پراسرار آوازیں سنائی دیں گی ان کی وجہ سے ابتدا میں دشواری ہوگی، مگر آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور آپ اس کے عادی ہوتے جائیں گے۔

اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہے۔

شمع بینی اور ٹیلی پیتھی دو مختلف منزلیں ہیں۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے کہ شمع بینی کی مشق ہی انتقال خیال کے لیے کافی ہوگی۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک زینہ ہے۔ شمع بینی سے انسان میں حسی ادراک کی صلاحیت بیدار ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

شمع بینی بڑی آسان مشق ہے۔ ہمیشہ اچھی قسم کی بڑی موم بتی استعمال کریں۔

شمع بینی کے لیے صاف ستھرے، پُرسکون اور مناسب کمرے کا انتخاب کریں۔

موم بتی کو رکھنے کے لیے میز اتنی اونچی ہو کہ جب آپ بیٹھے ہوئے ہوں تو شمع کی لَو بالکل آپ کی آنکھوں کے سامنے ہو۔ کرسی آرام دہ ہو۔ لیکن اتنی بھی نہیں کہ نیند آجائے۔ شمع بینی کی ایک اور مشق یہ ہے کہ شمع روشن کر کے تقریباً ڈھائی (۲½) فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں۔ آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں۔ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہری سانس لے کر آرام کی کیفیت پیدا کریں۔

اس کے بعد مکمل توجہ سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ شمع کی لَو پھیلتی ہوئی محسوس ہو گی۔ لیکن آپ اپنی مشق جاری رکھیں۔

اب اسی روشنی میں مختلف رنگوں کی کیفیت آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہو گی۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک سارا ذہن روشنی سے منور نہ ہو جائے۔ اس مشق سے آپ ارتکازِ توجہ پر قابو پالیں گے۔

جن لوگوں کو شمع بینی کی مشق میں دشواری ہو، ان کو تیسری آنکھ سے دیکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی باطنی آنکھ سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے سلولائیڈ کی طرح ایک اسکرین ہے۔

اپنی نظریں اسی اسکرین پر جما دیں۔ پوری توجہ سے گھورتے رہیں۔ اپنے ذہنی خیالات کا عکس اس پر ڈالیں۔ اس میں کرسی پر بیٹھنے کی بجائے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے۔ یہ یوگا مشق ہے جسے یوگا سمادھی میں کنول آسن کہتے ہیں۔

بہرحال اس مشق سے فارغ ہو کر بستر پر چت لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ مرکزِ دماغ میں برقی قمقمہ روشن ہے۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں تکمیل پا جاتی ہے تو یہ مشق کرنے والے کو یوں محسوس ہوتا ہے۔ جیسے وہ روشنی کے ہالوں میں ملفوف ہو چکا ہے۔ وہ اپنے جسم کے ایک ایک ایک حصّہ سے ان روشنیوں کو نکلتے ہوئے محسوس کرتا ہے جیسے اس کے جسم میں تیز روشنی کے بلب جل رہے ہیں۔

انسان کا دماغ ایک بہت بڑا کمپیوٹر ہے جو ہر وقت کام کرتا رہتا ہے شعوری طور پر بھی اور غیر شعوری طور پر بھی۔ یہ عمل انسان کے دل کی حرکت کی طرح خودکار ہے۔ یہ وہ خودکار حصّہ ہے جو القا کی شکل میں اطلاعات فراہم کرتا رہتا ہے۔

سائنس دان اس خودکار نظام کو بصیرت کہتے ہیں جو انسان کی روح کی طرح ہر وقت مصروفِ عمل رہتی ہے۔ انسان سویا ہو یا جاگتا ہو اس کے عمل میں فرق نہیں آتا ہے۔ روح کبھی نہیں سوتی۔ یہ روح کی آنکھ ہوتی ہے جو دیکھ لیتی ہے اور ہم اس پر عمل کرتے ہیں، جتنی روح قوی ہوتی ہے۔ انسان کا دائرہ اسی قدر وسیع ہوتا ہے۔

جسم جس قدر کمزور ہو گا روح اتنی ہی طاقتور ہو گی۔

جس طرح جسم کے لیے ورزش ہے اسی طرح روح کی ورزش ذکر اور فکر کے ذریعے کی جاتی ہے۔ بعض وظائف روحانیت بڑھانے کے لیے بہت کارآمد ہیں۔ وظائف کے دوران نرک جوانات اس لیے کرایا جاتا ہے کہ جسم کو زیادہ طاقتور بنانے

سے روحانی طاقت پر اثر پڑتا ہے۔

تنتر یوگ:۔ فن یوگا کی ایک انتہائی پراسرار شاخ ہے، اس شاخ کے عامل لوگ تنتر یوگی کہلاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی تمام زندگی جنگلوں، بیابانوں اور صحراؤں میں گزار دیتے ہیں۔

ان لوگوں کا عقیدہ ہے کہ اگر وہ شہروں میں چلے جائیں یا شہری لوگوں سے میل جول رکھیں تو ان کی مخفی اور پراسرار قوتیں ختم ہو جائیں گی اس لیے یہ لوگ کبھی شہروں کا رخ نہیں کرتے اور نہ شہری لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں چونکہ یہ لوگ عقیدہ آواگون کے قائل ہیں اس لیے اپنی تمام زندگی روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے میں لگے رہتے ہیں۔

تنتر یوگیوں نے دیگر ریاضتوں کی طرح ان سُروں کو بھی مختص رکھا ہے جن کے بھید کو ان کے سوا کوئی نہیں جانتا۔ آپ نے سروں کا لفظ فن موسیقی سے سُنا ہو گا۔ سنگیت کے سات سُر ہوتے ہیں۔ اور انہیں کے امتزاج سے راگ راگنیاں جنم لیتی ہیں مگر ہماری مراد یہاں ان سروں سے نہیں بلکہ تنتر یوگ کے اس شعبے سے ہے جو ناک کے نتھنوں سے ہوا کی آمد و رفت سے متعلق ہے۔

ناک کا دایاں نتھنا سورج اور بایاں نتھنا چاند کا مظہر ہے۔ تنتر یوگیوں کا کہنا ہے کہ سورج حدت اور توانائی کا آئینہ دار ہے جبکہ چاند ٹھنڈک اور سکون کا چنانچہ انہیں دو نتھنوں کو دن رات کے لحاظ سے چلایا جاتا ہے۔

وجدان ہر طرح کا ہو سکتا ہے کوئی ادیب اسی وقت اچھا ادب پیش کر سکتا ہے جبکہ اس میں ادبی وجدان پایا جائے۔ مسئلہ اضافیت آئن سٹائن کا سائنسی وجدان ہے۔

وجدان دراصل ذہنِ انسانی کی اس تیز لہر کا نام ہے جو ہر وقت اور اچانک ذہن میں کوندے کی طرح لپکتی ہے اور انسان کو صحیح طور سے کسی بات کی خبر کر دیتی ہے۔

ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ انسان کے دماغ میں کروڑوں خلیے ہیں جو طاقتور شعاعیں پیدا کرتے رہتے ہیں۔ ان کو وجدان کہتے ہیں انسان شدید جذباتی استغراق اور بھرپور ذہانت کے ساتھ جو کام کرے گا اس میں ضرور کچھ وجدانی کیفیت پیدا ہو گی یا ہو جاتی ہے۔

کشف:۔ روحیت کے ماہرین کے نزدیک "کشف" اس صلاحیت کو کہتے ہیں جس کی بنا پر مستقبل میں پیش ہونے والے کسی واقعہ کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے یا کوئی خاص واقعہ کہیں دور فاصلے پر ہو رہا ہے مگر ذہن کو اس کا علم بھی حیرت انگیز طور پر ہو جاتا ہے۔

جب آپ خالی الذہن ہو کر یعنی اپنے اندر سے ہر قسم کے خیالات نکال کر کسی خاص چیز کی طرف اپنی پوری توجہ لگا کر اس کا تصور قائم کرتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کا تعلق شعور سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس صورتحال کو ماہرین نفسیات ڈس ایسوسی ایشن آف کانشس کہتے ہیں۔

اس طرح جب منظم خیالات کا سلسلہ ہائے ربط منقطع ہو جاتا ہے تو بے خودی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ ایسی ہی حالت میں کسی بھی لمحے انسانی ذہن اچانک کائناتی شعور کے مطلق سے اپنے شعور کا رابطہ قائم کر کے زمان و مکان کی پابندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات انسان کی اس بے خودی کی کیفیت کو جب وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔ شعور برتر سے رابطہ قائم کرنے کا بہترین ذریعہ قرار دیتے ہیں۔ صوفیائے کرام کے نزدیک یہ مراقبہ کی پہلی منزل ہے اسی عالم میں کشف کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے سامنے مطلوبہ تصویریں گھومنے لگتی ہیں اور غیبی آواز بھی سنائی دینے لگتی ہے۔

الہام

:۔ الہام ایک نہایت اعلیٰ اور برتر انسانی خوبی کا نام ہے۔ ہر انسان کو الہام نہیں ہوتا۔ یہ خصوصیت صرف پیغمبروں اور برگزیدہ ہستیوں کے لیے مخصوص ہے کہ انہیں ہمیشہ الہام ہوتا رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرنے کا یہی اعلیٰ ترین وسیلہ رہا ہے۔ الہام اور ندائے غیبی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔

الہام کا دائرہ کائنات کی وسعتوں سے کہیں زیادہ پھیلاؤ رکھتا ہے جو لوگ مسلسل ریاضتوں، مجاہدوں اور مشقوں سے کسی طرح الہام کے درجہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ وہ بعض ایسی خوبیوں کے مالک ہوتے ہیں کہ بعض لوگ انہیں دیکھ کر بے حد متحیر رہ جاتے ہیں۔

یہ بات تو تقریباً سب جانتے ہیں کہ تمام پیغمبر اور برگزیدہ ہستیاں بھی مدتوں ویرانوں، صحراؤں، غاروں اور تنہائیوں میں ریاضتیں کرتی رہی ہیں تب کہیں جا کر وہ الہام کے درجہ تک پہنچتی ہیں۔

آیئے اب ہم معلوم کریں کہ الہامی کیفیت کیسے طاری ہو جاتی ہے جب آپ ہم تن ہو کر کسی مشہور OBJECT کے تصور میں غرق ہو جاتے ہیں تو دماغ کے مرکزی اعصابی حصے میں ایک ہیجان سا پیدا ہو جاتا ہے اور اسی ہیجان سے دماغ کا غدہ بلغمیہ یعنی پیچوٹری گلینڈ میں تحریک پیدا ہو جاتی ہے اور عامل پر استغراق کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور یہی غدہ شعور برتر کا مرکز ہے۔

ان ہیجانات کے نتیجہ میں وہ مخصوص شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو زمان و مکان کی قید سے آزاد ہیں۔ یہ مخصوص شعاعیں متحرک ہوتی ہیں تو ذہن میں وہ تمام مناظر گھومنے لگتے ہیں جن کے بارے میں آپ کا شعور کچھ جاننا چاہتا ہے۔ شروع شروع میں تو تصویریں بڑی دھندلی اور مبہم سی نظر آتی ہیں اور ان کے ظاہر ہونے

میں کچھ دہشت طاری ہو جاتی ہے اور جسم کپکپانے لگتا ہے۔

بعض اوقات مراقبے کے عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہم اپنے جسم کی قید و بند سے آزاد ہو کر لامحدود خلائی وسعتوں میں کہیں اڑتے چلے جا رہے ہیں۔ درحقیقت یہ اسیری جسم کی شعاعیں ہوتی ہیں کیونکہ وہ ہم سے مشابہ ہے، اس لیے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے ہم خود ہی خلا میں اڑ رہے ہیں۔

اس کیفیت کے فوراً بعد ہمارے کانوں میں غیبی آوازیں آنے لگتی ہیں جیسے ہواؤں میں سرسراہٹ ہو۔ اس کے بعد یہ آوازیں اتنی گرجدار ہو جاتی ہیں کہ قوت سماعت متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی۔ پھر طرح طرح کی خوفناک شکلیں نظر آنے لگتی ہیں عجیب و غریب آوازیں بھی سنائی دیتی ہیں اور مختلف قسم کے سائے ناچتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔

یہ سب کچھ فریب بصارت و سماعت ہے اس لیے ہمیں اس سے خائف نہ ہونا چاہیئے اس سے بچنے کے لیے اگر ہم اپنے گرد حصار قائم کر لیں تو اس کے خوف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

جب کبھی لاشعور کے کباڑ خانے سے جذباتی غلاظتیں خارج ہوتی ہیں تو نیند کی حالت میں شعور کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے لاشعوری ہیجان کا اندازہ نہیں لگا سکتا۔ لیکن اس حالت میں شعور اور لاشعور کے درمیان ایک تیسری طاقت بھی کام شروع کر دیتی ہے جسے احتسابی قوت کہتے ہیں۔

ہماری بعض لاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں جن کو شعور کا سفر ابھرنے نہیں دیتا۔ چنانچہ وہ بھیس بدل کر سطح پر آجاتی ہے، ہمارے جتنے بھی جذباتی قسم کے خواب ہوتے ہیں ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے، ہمارے سادہ خواب عام فہم ہوتے ہیں۔ اسی طرح رویائے صادقہ میں بھی کوئی پیچیدگی نہیں ہوتی اور نہ شہوانی جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے، وہ صرف مستقبل نما کی حیثیت سے ہمارے سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے میں جا کر گم ہو جاتے ہیں۔ رویائے صادقہ میں ایک طرح کی لطافت پائی جاتی ہے، اسی طرح ہمارے شہوانی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں ابھرتے ہیں۔

رویائے صادقہ کی صورت میں ہمارا دل بے حد مطمئن اور پرسکون ہوتا ہے اور ندائے غیبی کے ذریعے ہمیں پہلے ہی آگاہ کر دیا جاتا ہے کہ یہ خواب سچا ہے، جب آپ مستقل بینی کی مشق شروع کریں گے تو آپ خود بخود رفتہ رفتہ یہ صلاحیت پیدا کر لیں گے کہ رویائے صادقہ اور عام خوابوں میں آسانی سے تمیز کر سکیں گے۔

○

تحت الشعور اور اس کی مخفی قوت

ہر ایک انسان کے تحت الشعور (جسے تحتِ ذہن بھی کہہ سکتے ہیں) میں ایک عظیم قوت مخفی ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لئے بے چین رہتی ہے۔ اگر کچھ کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی کئی خوابیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔ ہم اپنے دماغ کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے رہتے ہیں۔

مثال کے طور پر حواس خمسہ ہی کو لیجئے لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حیرت انگیز صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے ہیں۔ بعض اوقات ہمارا واسطہ کسی ایسی پُراسرار قوت سے پڑتا ہے جس کی ہم مناسب طور پر کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ روحیت کے ماہرین نے اپنی اصلاح میں اس کا نام ادراک ماورائے حواس "یا اکسٹراسنری پرسیپشن" رکھا ہے۔ مگر یہ قوت کہاں سے پیدا ہوتی ہے کیونکر ظہور میں آتی ہے۔ ان مسائل پر اب تک کوئی ماہر اطمینان بخش

...ور پر روشنی نہیں ڈال سکا ہے۔

تھاٹ ریڈنگ (خیالات خوانی) میں یہ کلیہ بیان کیا جاتا ہے کہ کوئی چیز اپنی مشابہ ...یز کی جانب خوب کھینچتی ہے۔ آپ کے خیالات اگر نیک اور تعمیری ہوں تو آپ کے ذہن ...یں ویسے ہی اس سے ملتے جلتے خیالات و افکار بے شمار تعداد میں امڈتے چلے آئیں ...گے اور اگر اس کے برعکس ہوگا تو بھی اسی قسم کے خیالات جنم لیتے ہیں۔

ماہیتِ افکار

خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں ایک تو وہ جو آئندہ چل کر ٹھوس حقیقت بن جاتے ...یں۔ مثلاً ٹیلیفون جو کسی زمانے میں محض ایک خیالی حیثیت رکھتا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس ...نے ٹھوس شکل اختیار کر لی۔ دوسرے وہ جو کبھی ٹھوس شکل اختیار نہیں کرتے۔ یہ ان کے ...عکس ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر یہ خیال کہ "جمہوریت سب سے اچھا نظام ہے"۔ یہ جملہ ایک ...خیال یا نظریئے کی نمائندگی کرتا ہے جو کبھی ٹھوس شکل اختیار نہیں کرتا، یا "غصہ بری ...شے ہے"۔ آپ اس کی نہ تو کوئی تصویر بنا سکتے ہیں اور نہ ہی اسے کوئی ٹھوس شکل دے ...سکتے ہیں۔

زمانۂ قدیم میں ایک یونانی سنگتراش بوس نامی کو یہ خبط پیدا ہو گیا کہ وہ مختلف

انسانی جذبات کی تصویریں بنائے۔ چنانچہ اس نے غصہ، محبت، ناکامی، احترام اور خوف وغیرہ کے عنوانات قائم کر کے سنگ مرمر کے متعدد مجسمے بنا ڈالے جو آج بھی اپنی جگہ شاہکار کی اہمیت رکھتے ہیں۔

لیکن افسوس کہ تسترابوس بھی خیال کی کوئی تصویر نہیں بنا سکا۔ انتقالِ افکار کی زد میں صرف وہی خیال آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا مجسمہ نہیں بنایا جا سکتا ہے۔

روشنی، بجلی حرارت اور مقناطیسیت یہ سب مادّے کی مختلف اور بدلی ہوئی شکلیں ہیں۔ یعنی توانائی کی لہریں۔ بالکل اسی طرح خیال بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا ہے۔ گو ہم خیال کی لہروں کو چھو نہیں سکتے، سن نہیں سکتے، دیکھ نہیں سکتے، سونگھ نہیں سکتے، چکھ نہیں سکتے۔ لیکن محسوس کر سکتے ہیں۔

انتقالِ افکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے۔ اس تسخیر کے لیے یکسوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ تمام خیال کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ تمام خیالات کی بھیڑ چھانٹ کرنا ہے۔ کیونکہ توجہ کی اعلیٰ شکل مراقبہ ہے۔ اس بات کو جیسی روح ویسے فرشتے کے وزن پر سمجھ لیجیے۔

جب آپ بے حد خوش و خرم ہوتے ہیں تو مسرت کی نیلگوں لہریں آپ کے دماغ سے اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی برقی قمقمے سے شعاعیں خارج ہوتی ہیں اور چاروں طرف اپنا احاطہ قائم کر لیتی ہیں۔ آپ کے ذہن سے پیدا شدہ نیلگوں مسرت کی لہریں باہر نکل کر پوری کائنات کا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی تمام

نیلگوں لہروں میں ایک ہلچل سی پیدا کر دیتی ہیں اور کائنات میں ایک ہی نقطہ پر سمٹنے لگتی ہیں۔

اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے مسرت کی نیلگوں لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں ان سب کا تعلق ایک دوسرے سے قائم ہو جاتا ہے۔

لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس میں کسی دوسرے شخص کے دماغ سے رنج و الم کی سریع الاثر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور وہ ان نیلگوں لہروں سے زیادہ طاقتور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف پوری مجلس ہی غمگین ہو جاتی ہے۔ بلکہ تمام فضا پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے اور بقول شاعر ہوائیں ٹھنڈی آہیں بھرتی ہوئی محسوس ہونے لگتی ہیں۔

موجودہ دور کو ہم اعصابی جنگ کا زمانہ کہتے ہیں آخر لوگوں کے اعصاب روز بروز کیوں بگڑتے جا رہے ہیں؟ اس کی سب سے بڑی وجہ ذہن کی غلط پرورش ہی کہی جا سکتی ہے۔ چند دیوانوں کے دماغ کش مکش پیدا کرنے والی لہروں کو خارج کرتے ہیں کمزور دماغ انہیں فوراً قبول کر کے علت اور معلول کے قدرتی اصول کے تحت لوٹا دیتے ہیں پھر وہ لہریں پہلے سے چار گنا زیادہ طاقت حاصل کر کے دوسرے صاف دماغوں پر اثر انداز ہوتی ہیں، نتیجہ اعصابی کشیدگی کی صورت میں نکلتا ہے۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا اثر چھوڑ جاتے ہیں اور ان تاثرات کا اثر اس وقت تک قائم رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف

بتھرے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اچھے خیالات کی طاقتور لہریں ان بُرے اور تخریبی خیالات کو دور نہ کردیں۔ یعنی کمزور نہ کردیں۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیئے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر کبھی فنا نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ آپ دودھ اور چینی کی مثال لیں شکر کو دودھ میں ملا کر دیکھیں۔ کیا وہ اس میں حل ہو جانے کے بعد غائب ہو گئی؟ جی نہیں وہ اب بھی جوں کی توں موجود ہے۔

لیکن اس نے اب اپنی شکل تبدیل کر لی ہے جس طرح شیر و شکر آپس میں مل کر ایک جان ہو جاتے ہیں اسی طرح ایک خیال بھی دوسرے خیال میں مدغم ہو جاتا ہے ہر شخص کے خیالات کی جداگانہ فری کوئنسی بھی ہوتی ہے۔

نُورانی پیکر

لطیف ترین مادہ کی طاقت ور لہریں پیکران کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی ہیں اس ازجی کو ایتھر یا ایترا کہتے ہیں ایتھر کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

کیمیاوی ایتھر:- اس کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ سبز رنگ کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ مختلف رنگوں کا نمایاں عکس۔

لائٹ ایتھر:- اسے نورانی کہا جاتا ہے اس کا رنگ اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ بعض اوقات سنہرا معلوم ہونے لگتا ہے نارنجی رنگ بھی اسی کو کہتے ہیں یہ رنگ مدقوق اور سنہرا خود پسندی کی علامت بھی ہے۔

لائف ایتھر:- اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہے نیلا رنگ روحانیت کی علامت ہے اور کچھ پراسراریت بھی رکھتا ہے۔ ایتھر کو سائنسی اصطلاح میں "فیلڈ آف فورس" بھی کہتے ہیں۔ یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔ مادے تین طرح کے ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو نکل جاتا ہے۔ چونکہ یہ ایک شفاف اور چمکدار دھاگے کی مدد سے اپنا کچھ نہ کچھ تعلق جسم سے ضرور قائم رکھتا ہے۔

اس لیے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتا ہے۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہمزاد بھی کہتے ہیں اور اس کی تسخیر کے لیے چلے کھینچتے ہیں اور وظیفے پڑھتے ہیں۔

ان نورانی شعاعوں کو الیکٹرو میگنیٹ یا موج برقاطیسی (کرنٹ) کہتے ہیں نورانی شعاعوں کا یہ ہالہ انسانی جسم کا احاطہ کئے رہتا ہے اور کبھی چند منٹ کے فاصلے تک رہتا ہے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم پر ہوتی ہے۔ انسان کا نورانی پیکر ہمیشہ زندہ

رہتا ہے جو لوگ ادراکِ ماورائے حواس کی مشقیں کرتے ہیں ان کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی جسم میں جذب کر لیں۔ اس کے لیے دو تین قسم کی مشقیں رکھی گئی ہیں۔

اعصاب اور لاشعور کو قابو میں رکھنے کی غرض سے سانس کی مشقیں کرنا ہوتی ہیں۔ جو دراصل یوگ کا حصہ ہیں، دوسری طرف اس نورانی پیکر کی توانائی کنڈالنی شکتی سے تعلق رکھتی ہے۔ جسے انگریزی میں "سرنپٹ پاور" کہتے ہیں۔ سرنپٹ پاور کی بیداری کے لئے شمع بینی کی مشق کی جاتی ہے۔

شمع بینی کی مشق سے دو فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ توجہ ایک نقطہ پر جم جاتی ہے اور تمام قوت سمٹ کر یکجا ہو جاتی ہے دوسرے اس مشق سے "سرنپٹ پاور" یعنی اعصابی گچھوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے اور یہ قوت جو ریڑھ کی ہڈیوں کی تہہ میں پوشیدہ ہے رفتہ رفتہ اوپر کی طرف کھسکنے لگتی ہے اور جب اس کا لاشعوری قوتوں سے ٹکراؤ ہوتا ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا ہونے لگتا ہے۔

توجہ اور اس کی طاقت

ٹیلیفون کی گھنٹیاں بج رہی ہیں مختلف اطراف سے ٹیلیگرام ایک کے بعد دیگرے چلے آ رہے ہیں اور کسی کو بھی سر اٹھانے کی فرصت نہیں ہے۔

ہمارا شعور بھی اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہے وہ پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے۔ چنانچہ آپ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اس کے لیے آپ خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں۔

یہ بات تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے آپ اپنا کوئی کام تسلی بخش طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ ناک، کان اور آنکھ اور دوسرے تمام اعضاء اپنے وظائف صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ جب ذہن میں انتشار پیدا ہوتا ہے تو وہ ان کے پیغامات بخوبی اور بروقت وصول نہیں کر سکتا۔ ناک کچھ سونگھتی ہے لیکن اس صورت میں دماغ کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا کہ وہ بدبو ہے یا خوشبو کان کچھ سنتے ہیں لیکن ذہن انہیں فوراً

بھلا دیتا ہے۔ آنکھ کوئی منظر دیکھتی ہے لیکن ذہن اس سے مطلق متاثر نہیں ہوتا۔ غرضیکہ ہمیں اپنی زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لیے بھی یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم اپنے طور پر ذہنی یکسوئی پیدا کریں۔

شمع بینی کے فوائد

شمع کی لَو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں تو تھوڑی دیر تک اسی طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ رنگ برنگی کرنیں پھوٹ رہی ہیں۔ شمع کی لو سرو قد کھڑی لرز رہی ہے، روشنی کا ہالہ اور زیادہ پھیلتا جاتا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالوں کا ہجوم کم ہوتا جا رہا ہے، اس کے بعد آپ کو اپنی شہ رگ میں شعاعوں کی تیز لپک سی محسوس ہوگی۔ سر میں کچھ گرانی پیدا ہو جائیگی اور پھر اس شمع کی لَو میں آپ کو کئی شبیہہ نظر آنے لگے گی۔

چند ہی ہفتوں کی مشق کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کی توجہ میں قوت بھی پائی جاتی ہے۔ توجہ پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کا یہ وہم یقین کا درجہ اختیار کر لے کہ وہ فلاں موذی مرض میں گرفتار ہے تو چند ہی روز میں اس کا جسم بعض جدید اجزاء کی پیدائش اور افزائش سے ایسی واضح تبدیلیاں پیدا کرے گا کہ وہ سچ مچ اسی قسم کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر ..... آمین

اسے آپ یوں ہی سمجھ لیں کہ زمین تو ایک ہی ہے لیکن مختلف اوقات میں مختلف تدبیروں سے اس سے مختلف قسم کی فصلیں اگائی جا سکتی ہیں۔ آپ اس میں جس چیز کا بھی بیج بوئیں گے، آخر میں اسی کی فصل بھی کاٹیں گے۔

ہمارے دماغ کی حیثیت بھی بالکل زمین جیسی ہے اسی سے ہماری قوت کا ایک تناور درخت اگتا ہے جس سے کئی شاخیں پھوٹتی ہیں اور ہم اپنے طور پر ان کے نام رکھتے ہیں جیسے ٹیلی پیتھی (انتقال افکار) پری مینیشن (مستقل بینی) تھاٹ کاریڈنگ (خیال خوانی) وغیرہ۔

احساس کمتری:-

انسان کی بنیادی کمزوری احساس کمتری ہے یہ احساس اس کی ہر ترقی کی راہ میں حائل ہوتا ہے اور ہمیشہ مبہوم وسوسوں، ناقابل یقین توہمات اور غلط قیاسات کو جنم دیتا رہتا ہے۔ صحت مند دماغ ہماری ہر طرح کی ترقی کے لیے ضروری ہے اس کے ذریعے ہم احساس کمتری میں مبتلا دیو کو آسانی سے پچھاڑ کر ہمیشہ کے لیے اپنا غلام بنا سکتے ہیں۔

یہ احساس کمتری ہماری شخصیت کے لیے زہر ہلاہل کا درجہ رکھتا ہے جب تک اسکی مکمل طور پر بیخ کنی نہ کی جائے گی اور اس زہریلے پودے کو جڑ سے اکھاڑ کر دور نہ

پھینکا جائے گا۔ ہماری شخصیت کے گل ہائے رنگا رنگ کبھی نہیں کھل سکتے۔

ذہنی امراض میں مبتلا نوے فیصد افراد احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ جن کا علاج دواؤں کے ذریعے ناممکن ہے اس کا مریض اپنی اس کمزوری سے نجات پانے کے لئے برتری کا جھوٹا دعویٰ کرنے لگتا ہے۔ شیخی خوری، خودستائی، خودنمائی، نازک مزاجی اور انفرادیت سب برتری کے جھوٹے دعویٰ ہیں۔ جھوٹے احساسات ہیں۔ جو علل و معلول کے ابدی قانون کے تحت پیدا ہوتے ہیں اور اس کے دماغ میں مزید گرہیں پڑنے لگتی ہیں۔ احساس برتری خودنمائی یا انفرادیت خود بری چیز نہیں ہیں۔ لیکن ان کا غلط استعمال برا ہوتا ہے۔ اگر حقیقت پسندی کی چیز سے تجاوز نہ کیا جائے تو ہم ان کے ذریعے اپنی شخصیت کی بہت کچھ اصلاح کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی قوت توجہ سے کام لے کر احساس کمتری کا زور یا آسانی توڑ سکتے ہیں۔ ترغیبات کے ذریعے آپ اس تخریبی احساس کا مکمل طور پر خاتمہ کر سکتے ہیں۔

ذہن کی صفائی:-

عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں مرتسم کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الخیالی کی سی حالت سے بھی تعبیر کرتے ہیں لیکن جب کوئی شخص شمع بینی کرتا ہے تو وہ کثیر الخیالی سے نکل کر واحد الخیال (ون پوائنیڈڈ) بن جاتا ہے ایسی حالت میں اسے

بس ایک معین نقش کا خیال قائم رکھنا ہوتا ہے یہاں تک کہ اسے رفتہ رفتہ بالکل خالی الذہن بننے کی کوشش کرنا ہوتی ہے اور ہر طرح کے خیالات کو اس کے ذہن سے بالکل معدوم ہو کر رہ جانا ہوتا ہے۔

اس کے بعد وہ احساس کمتری اور اسی قسم کی دوسری غلاظتوں سے ذہن کی صفائی شروع کرتا ہے۔

جب توجہ سے کام لے کر تمام ذہنی خرابیاں جو وقتی حیثیت رکھتی ہیں، معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات، حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور ورثے نو آبادیوں کی طرح بسے ہوئے ہیں ان نو آبادیوں میں کبھی طوفانی جھکڑ چلتے ہیں کبھی بجلیاں کڑکتی ہیں، کبھی زلزلے آتے ہیں اور کبھی موسلا دھار بارش ہونے لگتی ہے۔

ہمیں اپنے ذہن کی ان نو آبادیوں کا بھی خاص طور پر خیال رکھنا ہے کہ وہاں کے حالات پرسکون رہیں۔

جب آپ زمین پر اپنا مکان بنانے لگتے ہیں تو سب سے پہلے اس کی سطح ہموار کرتے ہیں۔ کوڑا کرکٹ ہٹاتے ہیں اور پھر نیو کھود کر بنیاد ڈالتے ہیں۔ کسی زمین میں بھی بیج بونے کے لیے اسی طرح کی صفائی کی ضرورت ہے۔ ذہنی غلاظتوں کو دور کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کی ضرورت ہوتی ہے جو تحلیل نفسی کے ذریعے آپ کے ذہن کو صاف ستھرا کر دیتے ہیں۔

لیکن آپ قوت توجہ اور دوسری تدبیروں سے کام لے کر خود بھی اپنے ذہن کی صفائی کر سکتے ہیں۔ ذہنی امراض کے علاج کا دوسرا اس سے بہتر طریقہ کوئی نہیں کہ جی کی بھڑاس نکالنے کے لیے مواقع فراہم کیے جائیں۔

اسے نفسیات داں آزاد گوئی (FREE SPEAKING) کہتے ہیں اور اس کا صدیوں سے صرف ایک ہی مقصد چلا آرہا ہے کہ اس طرح کی آلائشوں اور روح کی غلاظتوں کو تحت الشعور کے تہہ خانے میں سے نکال کر شعور کی سطح تک لایا جائے تاکہ ذہن ہلکا ہو جائے۔

جن لوگوں کو جی کی بھڑاس نکالنے کا موقع نہیں ملتا۔ جنہیں رونے، چیخنے چلانے اور بڑبڑانے سے روک دیا جاتا ہے وہ لوگ انجام کار ابل پڑتے ہیں، پھٹ پڑتے ہیں اور ایک جوالا مکھی کی طرح یکایک جوش میں آکر اپنے منہ سے آگ اگلنے لگتے ہیں۔

دماغ کی صفائی کے بعد اس کے اندر کسی خیال کی شعاع داخل ہوتی ہے تو اس کی چمک دمک اپنی حیثیت اور بساط سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دماغ روشن ہوتا ہے اور اس میں سوچنے سمجھنے کی قوت بے پناہ ہوتی ہے۔ آزاد گوئی یا فری اسپیکنگ دماغ کی صفائی کا بہترین آلہ سمجھی جاتی ہے۔

تحلیل نفسی کا یہ سب سے آسان، پر محل اور سود مند طریقہ ہے آزاد گوئی اور آزاد نگاری دونوں کو آپ آزما کر دیکھیں کسی نہ کسی طرح آپ کو یقیناً خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوگا۔

جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ہیجانی جذبات (ذہنی ابال) کے اخراج کا بھی کوئی ذریعہ ہونا چاہیئے۔

آزاد گوئی :-

فری اسپیکنگ کا رواج ہزار ہا سال سے چلا آ رہا ہے اور جذباتی گندگیوں کی صفائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ بائبل نے "اعتراف" کی عمارت اسی کی بنیاد پر تیار کی ہے۔ روحیت (سائیکیک ازم) میں آزاد گوئی بہت اہم مقام رکھتی ہے اور اسے دو صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ تحلیل نفسی

۲۔ تلازمۂ خیال

تحلیلِ نفسی :-

نفسیاتی امراض کا یہ اصول ہے کہ جب بیماری کا اصل سبب مریض کے علم میں آجاتا ہے تو مرض کی شدت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جذباتی پیچیدگی اور گرہیں کھل جاتی ہیں اسی وقت اگر بذات خود تحلیل نفسی کر لی جائے تو دوسری ذہنی گندگیوں کے علاوہ احساس کمتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جا سکتا ہے۔

تلازمۂ خیال :-

ایک خیال دوسرے خیال میں جکڑا ہوا ہے ایک یاد دوسری یاد سے وابستہ ہے۔ آپ کے سامنے کسی پولیس کانسٹیبل کا تذکرہ آیا اور یادوں کے محفوظ ذخیرے میں کھلبلی مچ گئی۔ سالہا سال کی پرانی دفنائی ہوئی اور بھولی بسری باتیں شعور کی سطح پر پل بھر میں آکر جمع ہو گئیں۔ ان میں پولیس کانسٹیبلوں کے متعلق تمام خوشگوار و ناخوشگوار واقعات ہوں گے تلخ تجربات ہوں گے اور اسی طرح کی بہت سی کچلی اور دبی ہوئی باتیں ہوں گی جنہیں شعور کے محتسب نے لاشعور کے تہہ خانے میں دھکیل دیا تھا۔

آزاد تلازمۂ خیال نفسیاتی اصطلاح ہے جس کے معنی ہوتے ہیں پرانی یادوں اور خیالات کی یاد کا خیال آتے ہی ابھرتے چلے آنا۔ آزاد گوئی میں ان یادوں کو جگایا جاتا ہے اور پھر تحلیل نفسی شروع ہو جاتی ہے۔

جب آپ کسی واقعہ سے بے حد متاثر ہوں اور ذہن پر شدید دباؤ محسوس ہو تو کسی کمرے میں تنہا بند ہو جائیے اور جو کچھ زبان پر آئے بولتے چلے جائیے۔ شروع میں خیالات کی بھرمار ہوگی۔ لیکن پھر ان میں آہستہ آہستہ کمی ہوتی جائے گی۔ یہاں تک کہ آپ بکتے بکتے تھک جائیں گے اور شدید طور پر کمزوری محسوس کریں گے۔

اس کے بعد آپ کو یکایک ایسا محسوس ہوگا جیسے لاشعور کی سطح سے رنگ رنگ کے خیالات کی لہریں شعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے کچلے ہوئے جذبات

ہیں یا بیزاری ہے۔ کسی کے لیے جذبہ نفرت ہے، غصہ، احساس برتری، مذہبی جوش شرمیلا پن، اندرونی خوف اور نہ جانے کیا کیا چیزیں امڈ آئی ہیں ان خیالات کو ایک مرتبہ شعور کی سطح پر اپنی مرضی سے کھینچ لائیے اور یقین کیجئے کہ برائی کے ان سانپوں اور بچھوؤں کا اگر سارا زہر نہیں تو اس کا کافی حصہ ضرور ختم ہو جائے گا اور آپ ایک حد تک ذہنی سکون محسوس کرنے لگیں گے۔

آزاد نگاری:

ان خیالات کے علاوہ آزاد گوئی اور آزاد نگاری میں بہت زیادہ مماثلت پائی جاتی ہے اور اسے بھی تحلیل نفسی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یعنی ایک مریض کو ایک ماہر نفسیات اپنے کسی خاموش کمرے میں لے جاتا ہے اور وہاں اسے ایک آرام کرسی پر بٹھا کر اس کے سامنے قلم اور کاغذ رکھ دیتا ہے اور پھر اس سے طرح طرح کے سوالات کرتا ہے۔ بعض سوالات مریض کے نازک مزاج کو ٹھیس پہنچانے والے بھی ہوتے ہیں۔

جب ماہر نفسیات یہ دیکھتا ہے کہ اس کے کسی سوال پر مریض کا چہرہ غصہ سے تمتما اٹھا ہے تو پھر اس سے کہتا ہے کہ اس کے سوال کے جواب میں اپنے دلی خیالات و جذبات کا اظہار کاغذ پر لکھ کر کیجئے اور جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائیے یہ بات

بالکل نہ سوچئے کہ آپ کو کیا لکھنا چاہیئے اور کیا نہیں۔ اس آزاد نگاری میں سمجھ بوجھ، منطق، فلسفہ، عقل اور دلیل کسی کو دخل انداز نہ ہونے دیجئے۔ نہایت بے باکی اور آزادی سے بلا شرط و پابندی جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائیے۔

ایسے موقع پر ماہر نفسیات مریض کو کمرے میں اکیلے چھوڑ کر باہر نکل آتا ہے اور مریض اپنے جسم کو کرسی پر ڈھیلا کر کے کاغذ پر بے تکان لکھنا شروع کر دیتا ہے۔ بے روک بلا جھجک اس کا قلم کاغذ پر تیزی سے چلنے لگتا ہے وہ کاغذ پر طرح طرح کی گالیاں بھی لکھے گا اور بے ڈھنگے جملے بھی اس پر آڑی ترچھی لکیریں بھی ہوں گی اور مذہبی یادداشتیں بھی اپنی "انا" کو تسکین دینے کے لیے بعض ڈینگیں بھی ہونگی اور اپنی برتری کے قصے بھی۔

آزاد نگاری کے لیے کوئی لگا بندھا اصول نہیں ہے۔ آپ کے دل میں جو کچھ آئے اسے کاغذ پر لکھتے جائیے اور پھر جب کبھی مرفع الوقت فرصت کے وقت بیٹھ کر اپنی ان تحریروں کو پڑھ ڈالیں۔ اپنے بعض جملوں پر غور کریں۔ ایسا کرتے وقت آپ دیکھیں گے کہ اس کاغذ پر آپ کی ایسی بہت سی خواہشات بکھری پڑی ہیں جو ہنوز ناتمام ہیں۔ آپ نے کبھی کسی شخص کو جان سے مار ڈالنے کی دھمکی بھی دے ڈالی ہے۔ یہ اندرونی نفرت کا اظہار ہے۔ فحش گالیاں آپ کی دبی ہوئی خواہشات اور بھڑک کی ترجمان ہیں۔

غرضیکہ آپ کے لاشعور کی تہہ میں جتنی بھی گندگیاں اور فساد کے مادے

بھی جمع ہیں وہ سب کاغذ پر ابھر آئے ہیں آپ کو بعض اوقات اس کاغذ کی کچھ تحریریں پڑھ کر ہنسی بھی آئے گی کیونکہ دہاں کرنے، گالیاں، مہمل تحریریں، آڑی ترچھی لکیریں اور دستخطوں کے نمونے وغیرہ سب کچھ موجود ہوں گے۔

انہی بے ربط جملوں اور مہمل تحریروں میں کہیں آپ کے جذبات کا بھوت بھی چھپا بیٹھا ہوگا۔ اگر آزاد نگاری یا آزاد گوئی کی مشقیں اسی طرح روزانہ ہوتی رہیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک مسلسل جاری رکھا جائے تو آپ یقین کیجئے انتشار افکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے کے لیے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

جس طرح زمین میں خس وخاشاک دور کرنے کے بعد کوئی پودا لگانے پر وہ جلد بڑھنے لگتا ہے۔ اور جوان ہو کر اچھا پھل بھی دیتا ہے۔ اسی طرح ذہن کی پوری طرح صفائی کے بعد جب کسی نئے خیال کا پودا اس میں لگایا جائے گا تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و شاداب ہو جائے گا۔

برجوں کی معلومات پر مبنی ایک مکمل اور جامع کتاب

برجوں کا انسائیکلوپیڈیا

پروفیسر منصور احمد دہلوی

قدرت نے کائنات کی ہر شے کا ایک دوسرے سے کوئی نہ کوئی تعلق ایسا قائم کیا ہے کہ روز ازل سے قائم یہ سلسلۂ تعلقات روز قیامت تک موجود رہے گا۔ چاند ستاروں کا جو تعلق بنی نوع انسان سے ہے اس کے بارے میں اللہ مالک ارض وسما نے قرآن حکیم میں واضح طور پر فرمادیا ہے۔ قرآن حکیم سے بڑھ کر کوئی اور چیز ایسی نہیں جس کی شہادت پر یقین کیا جاسکے کہ انسانوں کی زندگی اور ستاروں، سیاروں کا آپس میں ربط ہے۔ چنانچہ ہر انسان کا کسی سیارے سے تعلق ہے اور اس سیارے کا کسی برج سے واسطہ ہے۔ اس طرح بالواسطہ طور پر برج کا انسان سے تعلق قائم ہے۔

شمع بک ایجنسی
نوید اسکوائر نیو اردو بازار کراچی

شمع روزگار

کیا آپ کم سے کم لاگت میں اپنا کاروبار شروع کرنا چاہتے ہیں۔ لیجئے اس کتاب نے آپ کا یہ مسئلہ بھی حل کر دیا

اب آپ اس کتاب کی مدد سے بڑے سے بڑا کاروبار کم سے کم سرمائے سے شروع کر سکتے ہیں۔ آج آپ جو بھی کام کریں گے آنے والا کل یقیناً آپ کی خوش قسمتی پر ناز کرے گا۔ اور ایک دن صنعت کی دنیا میں اپنا نام نمایاں دیکھیں گے۔

آپ پرفیوم بنائیں، موم بتیاں، اچار و مربے، کاسمیٹک، جیولری، ڈیکوریشن سامان، صابن سازی، اگربتی وغیرہ وغیرہ آپ جو بھی چیز بنانا چاہیں۔ یہ کتاب آپ کی مددگار ثابت ہو گی۔

موجودہ دور مہنگائی کا دور ہے۔ ادارہ کی عرصہ سے یہ خواہش تھی کہ کوئی ایسی کتاب تیار کی جائے جس سے کم سے کم سرمائے والے بھی فائدہ اٹھا سکیں۔ ہم اپنے مشن میں کہاں تک کامیاب ہوئے ہیں یہ تو آپ کو بتانا ہے۔ ہمیں آپ کی رائے اور مشوروں کا شدت سے انتظار رہے گا۔

شکریہ

قیمت 80 روپے

شمع بک ایجنسی
نیو اردو بازار / نوید اسکوائر
کراچی

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ------ آمین

برج وستارے

کی

اہمیت

پریشانی سے بچنے کا طریقہ

ہر انسان کی ابتداء کسی نہ کسی برج سے وابستہ ہے اپنی زندگی تک انسان اپنے برج کے اتار چڑھاؤ، ترقی، تنزلی اور نحوست و گردش کے تابع ہوتا ہے ان ساری معلومات کے لئے اپنے برج کا مطالعہ کریں۔ اور اپنی زندگی کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اپنے قریبی بک اسٹال یا اردو بازار سے خریدیں۔

مرتب: پروفیسر منصور احمد

شرح بک ایجنسی

نیو اردو بازار نوید اسکوائر کراچی

فون نمبر: 7773302